संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

# ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ अक्टूबर २०१५
वर्ष : २५ अंक : ४
(निरंतर अंक : २७४)
पृष्ठ संख्या : ३२+४
(आवरण पृष्ठ सहित)

''यह सारा कुछ (आरोप, केस आदि) बनावटी है। कानून में किसीको भी फँसाया जा सकता है। बापूजी निर्दोष हैं, उन्हें जमानत मिलनी चाहिए।'' - श्री अशोक सिंहलजी
विश्व हिन्दू परिषद के मुख्य संरक्षक व पूर्व अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

एक भी आरोप सिद्ध न होने पर भी ७६ वर्षीय निर्दोष संत
पूज्य बापूजी लड़खड़ाते स्वास्थ्य के बावजूद २ वर्ष १ महीने से जेल में...

## दिल्ली में ५०-६० हजार लोगों ने निकाली विशाल रैली एवं किया धरना-प्रदर्शन

## संस्कृति व राष्ट्र सेवा में पूरा जीवन न्योछावर करनेवाले संत के साथ अन्याय कब तक ?

## विशाल जनसमूह की एक ही माँग : ''निर्दोष बापूजी को रिहा करो''

''लड़की के फोन रिकॉर्ड्स से पता लगा कि जिस समय पर वह कहती है कि वह कुटिया में थी, उस समय वह वहाँ थी ही नहीं ! उसी समय बापूजी सत्संग में थे और आखिर में मँगनी के कार्यक्रम में व्यस्त थे। वे भी वहाँ कुटिया में नहीं थे। यह केस तो तुरंत रद्द होना चाहिए।'' - सुप्रसिद्ध न्यायविद् डॉ. सुब्रमण्यम स्वामी

''नेपाल अपील करता है कि आशारामजी बापू को जमानत दी जाय।''
- डॉ. बिष्णु हरि, जापान में नेपाल के भूतपूर्व राजदूत

# महाराष्ट्र में निःशुल्क होमियोपैथिक चिकित्सा शिविरों द्वारा निरंतर जारी है मरीजों की सेवा

# 'महिला उत्थान मंडलों' द्वारा संचालित 'घर-घर तुलसी लगाओ अभियान' की कुछ झलकें

भिलाई, जि. दुर्ग (छ.ग.)

मुंबई सेंट्रल

कपूरथला (पंजाब)

जालंधर (पंजाब)

सागवाड़ा (राज.)

जम्मू

हाथरस (उ.प्र.)

चेन्नई

फिरोजपुर (पंजाब)

रायपुर (छ.ग.)

अम्बाला (हरि.)

बेंगलुरु

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

# ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २५ अंक : ४ मूल्य : ₹ ६

भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २७४)

प्रकाशन दिनांक : १ अक्टूबर २०१५

पृष्ठ संख्या : ३२+४ (आवरण पृष्ठ सहित)

आश्विन-कार्तिक वि.सं. २०७२

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम

प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान

मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा

प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)

मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५

सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी

सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा

संरक्षक : श्री जमनादास हलाटवाला



**सम्पर्क पता :**

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)

फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८

केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२

Email : ashramindia@ashram.org

Website : www.ashram.org

www.rishiprasad.org


**सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में**

| अवधि | हिन्दी व अन्य भाषाएँ | अंग्रेजी भाषा |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ६० | ₹ ७० |
| द्विवार्षिक | ₹ १०० | ₹ १३५ |
| पंचवार्षिक | ₹ २२५ | ₹ ३२५ |
| आजीवन | ₹ ५०० | ---- |

**विदेशों में (सभी भाषाएँ)**

| अवधि | सार्क देश | अन्य देश |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ३०० | US $ 20 |
| द्विवार्षिक | ₹ ६०० | US $ 40 |
| पंचवार्षिक | ₹ १५०० | US $ 80 |

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।



## इस अंक में...



## विभिन्न टीवी चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

रोज सुबह ६-३० बजे

रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे

रोज सुबह ७-३० व रात्रि १० बजे

इंटरनेट चैनल www.ashram.org/live पर उपलब्ध

* 'सुदर्शन न्यूज' चैनल बिग टीवी (चैनल नं. ४२८), डिश टीवी (चैनल नं. ५८१), टाटा स्काई (चैनल नं. ४७७), विडियोकॉन D2H (चैनल नं. ३२२), 'हाथवे' (चैनल नं. २१०) तथा गुजरात एवं महाराष्ट्र में जीटीपीएल (चैनल नं. २४९) पर उपलब्ध है।
* 'न्यूज वर्ल्ड' चैनल रिलायंस के बिग टीवी (चैनल नं. ४२५), मध्य प्रदेश में 'हाथवे' (चैनल नं. २२६), छत्तीसगढ़ में 'ग्रांड' (चैनल नं. ४३) एवं उत्तर प्रदेश में 'नेटविजन' (चैनल नं. २४०) पर उपलब्ध है।

# बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया, जीवन का उद्देश्य समझाया

सूर्योदय से पहले उठकर पूजा करने का अर्थ है ज्ञानदाता का आदर करना । पूजा अर्थात् अपने जीवन में सूर्य के, ईश्वर के सत्कार की क्रिया । यह मानव का कर्तव्य है । भगवान भास्कर, ज्ञानदाता सद्गुरुदेव एवं देवी-देवताओं का आदर तो करना ही चाहिए परंतु इतना ही नहीं, अपने शरीर का भी खयाल रखना चाहिए ।

कुछ व्यक्ति सुबह उठते हैं तो बिस्तर को यूँ ही पड़ा रहने देते हैं । इससे घर के वातावरण में तमस का प्रभाव बढ़ जाता है । अतः पूज्य बापूजी कहते हैं : ''सुबह उठो तब अपना बिस्तर स्वयं उठाकर यथायोग्य स्थान पर ठीक से रख दो । सुबह उठकर ठंडे पानी से मुँह धो डालें । इससे त्वचा का रंग निखरकर झुर्रियाँ कम हो जायेंगी ।''

## शरीर का खयाल रखना सिखाया

पूज्य बापूजी कहते हैं : ''**शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।** शरीर धर्म का साधन है । शरीर से ही सारी साधनाएँ सम्पन्न होती हैं । यदि शरीर कमजोर है तो उसका प्रभाव मन पर पड़ता है । शरीर को शास्त्रोचित रीति से खिलाओ-पिलाओ, स्वस्थ रखो ताकि ईश्वरप्राप्ति में काम आ जाय । सूर्योदय से पहले उठकर पूजा करने का अर्थ है ज्ञानदाता का आदर करना । पूजा अर्थात् अपने जीवन में सूर्य के, ईश्वर के सत्कार की क्रिया । यह मानव

का कर्तव्य है। भगवान भास्कर, ज्ञानदाता सद्गुरुदेव एवं देवी-देवताओं का आदर तो करना ही चाहिए परंतु इतना ही नहीं, अपने शरीर का भी खयाल रखना चाहिए। शरीर का खयाल कैसे रखें ? नीतिशास्त्र में एक श्लोक आता है :

**कुचैलिनं दन्तमलोपसृष्टं बह्वाशिनं निष्ठुरभाषिणं च।**
**सूर्योदये चास्तमिते शयानं विमुञ्चति श्रीर्यदि चक्रपाणिः ॥**

'मलिन वस्त्र पहननेवाले, मलयुक्त दाँतों की सफाई नहीं करनेवाले, भोजन के लिए ही जीनेवाले, कठोर बोलनेवाले तथा सूर्योदय और सूर्यास्त के समय एवं थोड़ी देर बाद तक सोनेवाले व्यक्ति को लक्ष्मी त्याग देती है, चाहे वे साक्षात् विष्णु ही क्यों न हों।' **(चाणक्यनीतिदर्पण : १५.४)**

स्वच्छता एवं पवित्रता द्वारा लोगों की प्रीति प्राप्त करना, सुरुचि प्राप्त करना - यह भी पूजा का, धर्म का एक अंग है।

## प्रातः पानी-प्रयोग कर स्वस्थ रहना सिखाया

जो मानव सूर्योदय से पूर्व रात का रखा हुआ २०० मि.ली. से आधा लीटर पानी बासी मुँह पीने का नियम रखता है, वह स्वस्थ रहता है। रात का रखा हुआ पानी हररोज सुबह सूर्योदय से पूर्व पीने से कभी कब्जियत नहीं होगी तथा असंख्य रोगों से भी सुरक्षा होगी। पानी भरा हुआ पात्र हमेशा विद्युत के कुचालक (प्लास्टिक, लकड़ी या कम्बल) के ऊपर रखें। किसी गर्म आसन अथवा विद्युत के कुचालक पर बैठकर ही पानी पियें। ताँबे के पात्र में रात को रखा हुआ पानी विशेष लाभदायी होता है। शौच से पहले पानी पियें, शौच करके तुरंत पानी न पियें।

रात्रि का रखा हुआ पानी पीकर घूमना। फिर कमोड पर नहीं, पैर जमाकर बैठ सकें, ऐसे शौचालय में शौच जाना। स्नान, प्राणायाम आदि करना सम्यक् व्यायाम है।

मधुमेह, आँख, नाक, गले की सभी बीमारियों में एक ही प्रयोग से आराम से फायदा होता है और एक पैसे का खर्च नहीं, दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट) का भय नहीं। क्षयरोग (टी.बी.), दमा, जोड़ों में दर्द, गर्भाशय का कैंसर, अजीर्ण, प्रदर-रोग की तकलीफ, पानी पड़ने की बीमारी, स्वप्नदोष, खट्टी डकारें, मोटापा, हृदयरोग, पेट के रोग, मानसिक दुर्बलता अथवा वात, पित्त और कफ संबंधी कोई भी रोग हो, उस पर 'पानी-प्रयोग' अक्सीर इलाज है।

पानी-प्रयोग कैसे करें ? रात को दातुन करके सो गये। ब्रश की अपेक्षा दातुन अच्छी है लेकिन दूध पिया है तो फिर नीम की दातुन न करें, फिर मंजन ही कर लो। रात को मंजन करके सो गये और रात का रखा हुआ आधा से डेढ़ गिलास पानी सुबह बासी मुँह पी लो। पौने घंटे तक कुछ खाओ-पियो मत। और दिन में भी जब कुछ खाओ तो तुरंत पानी मत पियो, डेढ़-दो घंटे के बाद पियो हालाँकि भोजन के बीच में घूँट-घूँट थोड़ा पानी पी सकते हैं। बस, बहुत सारी बीमारियों की जड़ें सदा के लिए उखड़ जायेंगी। सुबह पानी पी के फिर शौच जायें तो पेट एकदम अच्छा साफ होगा।''

### प्रातः भ्रमण की महत्ता समझायी

प्रातः एवं सायं भ्रमण उत्तम स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभप्रद है। पशुओं का राजा सिंह सुबह ३.३० से ५ बजे के दौरान अपने बच्चों के साथ उठकर गुफा से बाहर निकल के साफ हवा में भ्रमण कर आसपास की किसी ऊँची टेकरी पर सूर्य की ओर मुँह करके बैठ जाता है। सूर्य का दर्शन कर शक्तिशाली कोमल किरणों को अपने शरीर में लेने के पश्चात् ही गुफा में वापस आता है। यह उसके बलशाली होने का एक राज है।

भ्रमण पूज्य बापूजी की दिनचर्या का एक अभिन्न अंग है। उत्तम स्वास्थ्य की इस कुंजी के द्वारा आप मानो चरैवेति चरैवेति। 'आगे बढ़ो, आगे बढ़ो।' यह वैदिक संदेश ही जनसाधारण तक पहुँचाना चाहते हैं। पूज्यश्री कहते हैं : "प्रातः ब्राह्ममुहूर्त में वातावरण में निसर्ग की शुद्ध एवं शक्तियुक्त ओजोन वायु का बाहुल्य होता है, जो स्वास्थ्य के लिए हितकारी है।

**प्रातःकाल की वायु को, सेवन करत सुजान।**
**तातें मुख छबि बढ़त है, बुद्धि होत बलवान ॥**

भ्रमण नियमित होना चाहिए। अधिक चलने से थकान आ जाती है। थकान से तमोगुण आ जाता है। सर्वथा न चलने से भी मनुष्य आलसी हो जाता है। उससे भी तमोगुण आ जाता है। अतः प्रतिदिन पैरों से थोड़ा अवश्यमेव चलना चाहिए।

## शौच-विज्ञान

शौच का अर्थ है शुद्धि। शुद्धि दो प्रकार की होती है : आंतर शुद्धि और बाह्य शुद्धि। बाह्य शुद्धि तो साबुन, मिट्टी, पानी से होती है और आंतर शुद्धि होती है राग, द्वेष, वासना आदि के अभाव से। जिनकी बाह्य शुद्धि होती है, उनको आंतर शुद्धि करने में सहायता मिलती है। पतंजलि महाराज कहते हैं कि शरीर को शुद्ध रखने से वैराग्य का जन्म होता है। शरीर को शुद्ध रखने से वैराग्य का जन्म कैसे ? जिसमें शारीरिक शुद्धि होती है उसको अपने शरीर की गंदगी का ज्ञान हो जाता है। जैसी गंदगी अपने शरीर में भरी है, ऐसी ही गंदगी दूसरों के शरीर में भी भरी है। अतः अपने शरीर में अहंता और दूसरों के शरीर के साथ विकार भोगने की ममता शिथिल हो जाती है। हृदय में छुपा हुआ आनंदस्वरूप चैतन्य, ईश्वर, परमात्मा हमारा लक्ष्य है - इस ज्ञान में वे लग जाते हैं।

**पतंजलि महाराज कहते हैं :**
**शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।**

'शौच से अपने अंगों से घृणा होती है और दूसरों से संसर्ग का अभाव होता है।'

(पातंजलि योगदर्शन, साधनापाद : ४०)

शौच (आंतर-बाह्य शुद्धि) से शरीर में आसक्ति कम होती है। शरीर से निकलनेवाली गंदगी से घृणा होकर आदमी का चित्त वासना से निर्मुक्त होने लगता है।"

(क्रमशः)

पर्वों का पुंज दीपावली ५ दिनों का पर्व है। धनतेरस के दिन धन को लक्ष्मीनारायण की अर्धांगिनी मानकर उसका सदुपयोग करने का संकल्प किया जाता है। नरक चतुर्दशी को अपने जीवन से लापरवाही, आलस्य, प्रमाद, बेदरकारी, नारकीय विचारों को निकाल देना होता है। दीपावली को ज्ञान का प्रकाश करना है। नरक चतुर्दशी को 'छोटी दिवाली' भी बोलते हैं। छोटी दिवाली अर्थात् छोटी खुशी, जिसने लापरवाही हटा दी और तत्परता रखी है उसके जीवन में कुछ खुशी आयेगी लेकिन ज्ञान का दीया जलेगा तो पूरी खुशी आयेगी। फिर आता है नूतन वर्ष और आखिरी दिन होता है भाईदूज।

## धनतेरस

लोग रुपये-पैसों को धन मानते हैं, यह बहुत छोटी बात है क्योंकि उससे महत्त्वपूर्ण आरोग्य-धन है। पहला सुख निरोगी काया... तबीयत अच्छी नहीं तो रुपये-पैसे क्या कर लेंगे ! आरोग्य-धन की सुरक्षा करना भगवान धन्वंतरि का प्राकट्य दिवस मनाना है।

धनतेरस को यमराज के लिए प्रांगण में नैवेद्य धर देना, दीपदान कर देना। इस दिन यमराज को प्रसन्न करेंगे तो अकाल मृत्यु से बचाव होता है। धन्वंतरि महाराज को भी नैवेद्य अर्पण कर प्रेम से बोलना : 'हमारा आयुवर्धन, आरोग्य की पुष्टि करनेवाले धन्वंतरि महाराज ! आपको भोग लगे। ॐ आरोग्यप्रदायकाय नमः।' फिर आप भी थोड़ा खाओगे तो आपकी रात सुखदायी होगी। सुबह उठो तो थोड़ी देर चुप बैठे रहना।

धनतेरस को लक्ष्मीजी का पूजन अर्थात् धन के दोषों को हरकर धन का सदुपयोग करने का संकल्प करना। धन से विषय-विकारों में फँसना यह धन का दुरुपयोग है और धन से परमात्मा के रास्ते जाना, साधन-भजन में लगना, शास्त्र खरीदना, यथायोग्य दान-पुण्य करना - यह धन का सदुपयोग है।

## नरक चतुर्दशी

इस दिन तेल की मालिश करके सूर्योदय से पूर्व स्नान करना चाहिए। सूर्योदय के बाद जो स्नान करता है उसके पुण्यों का क्षय माना गया है। इसकी रात्रि में मंत्रजप करने से मंत्र सिद्ध होता है । दीपावली और नरक चतुर्दशी की रात्रियाँ मंत्र-जापकों के लिए वरदानदायी हैं। नरक चतुर्दशी को सरसों के तेल का दीपक रात्रि में जलाने से आँखों को विशेष लाभ होता है। बुद्धिमान महिलाएँ तो काजल बनाती हैं। नजर से बचाने के लिए बच्चों और बड़ों को इसी रात के बनाये हुए काजल का अंजन फायदा करता है।

नरक चतुर्दशी, होली, जन्माष्टमी, शिवरात्रि - इन चारों महारात्रियों में अहोभाव से भगवान की स्मृति करें। इन रात्रियों में भूलकर भी संसार-व्यवहार नहीं करना चाहिए, नहीं तो बड़ा भारी पाप लगता है । इन रात्रियों को भगवत्सुमिरन पापों के समूह को नाश करके अच्छा विवेक देता है। जो विवेक का आदर करता है उसका विवेक बढ़ता है और अंत में भगवत्प्राप्ति हो जाती है। जो विवेक का आदर नहीं करता उसका विवेक दबता जाता है।

## ब्रह्मविद्याप्राप्ति की रात्रि : दीपावली

दीपावली में ४ काम करने होते हैं। एक तो घर का कूड़ा-कचरा निकालना, यह हुआ बाहर का काम, ऐसे ही दिल का पुराना राग-द्वेष भी निकाल देना यह अंदर की दिवाली है । दूसरा होता है नयी चीज लाना। कई जन्मों में विषय-विकारों को, भोग को तो लाये, अब अपने हृदय में भगवान के सुख को लाओ। कई जन्मों में नहीं था लेकिन इसी जन्म में ले आओ बस। तीसरी बात है कि हम दीये जलाते हैं बाहर, ऐसे ही अंदर में ज्ञान का दीया जलाओ कि दुःख आया है संसार से वैराग्य कराने के लिए और सुख आया है थोड़ा संसार का उपयोग, सेवा करके अपना हृदय पवित्र करने के लिए। चौथी बात है मिठाई खाते-खिलाते हैं, ऐसे ही आप भी भगवत्सुख पाओ और दूसरों को भी पवाओ । आप भी सत्कर्म करो, दूसरों से भी कराओ।

महालक्ष्मी, सुख-सम्पदा के साथ ब्रह्मविद्या, परमात्मा को पाने के लिए दीपावली की रात्रि का जप-ध्यान विशेष प्रभावशाली है, इसलिए जितना हो सके शांति से प्रीतिपूर्वक जप करते जायें और ध्यान में डूबते जायें।

विशेषरूप से दीपावली की रात को 'ॐ श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं कमलवासिन्यै स्वाहा।' इस मंत्र को कोई जपे तो लक्ष्मीजी प्रसन्न होंगी और हृदय में ऐश्वर्य, सामर्थ्य लाने की योग्यता के केन्द्र विकसित होंगे।

# बलि प्रतिपदा (नूतन वर्ष)

वर्ष के प्रथम दिन स्त्री-पुरुषों को तिलों के तेल का थोड़ा मर्दन करके स्नान करना चाहिए। इस दिन सुबह उठते समय चार काम करने चाहिए - एक तो उस परम सत्ता का चिंतन, भगवान की प्रार्थना :

**सच्चिदानन्दरूपाय विश्वोत्पत्त्यादिहेतवे ।**
**तापत्रयविनाशाय श्रीकृष्णाय वयं नुमः ॥**

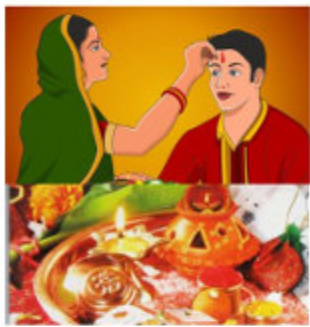
**(श्रीमद्‌भागवत माहात्म्य : १.१)**

'जो सत् है, चैतन्य है, आनंदस्वरूप है, जिसके अस्तित्व से खुशियाँ दिखती हैं, जड़ शरीरों में चेतना दिख रही है

और जो जगत की उत्पत्ति, स्थिति और संहार के हेतु हैं तथा आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यात्मिक - तीनों तापों का नाश करनेवाले हैं, उन सच्चिदानंद प्रभु को हम प्रणाम करते हैं।'

दूसरी बात है कि दिन में शुभ कर्म करने का संकल्प हो जाय। तीसरी बात, अपने और परिवार के विषय में, स्वास्थ्य के विषय में विचार कर लिया और चौथी बात, यदि किसी समस्या का समाधान करना है अथवा निर्णय करना है, वह प्रातःकाल सात्त्विकता से करो। तो वर्ष का प्रथम दिन अगर हम मंगलमय ढंग से मनाते हैं तो पूरा वर्ष मंगलमय हो जाता है। पूरा वर्ष मंगलमय हो इस भावना से देव-दर्शन, संत-दर्शन, गुरु-दर्शन आदि किया जाता है।

## परम सुखी होने का लक्ष्य बना लो

**'बापूजी ! आशीर्वाद दो, आशीर्वाद दो।' तो हम यह संसारी आशीर्वाद नहीं देते कि 'आपका धन-धान्य बढ़ता रहे, सुख-समृद्धि बढ़ती रहे, बेटे-पोते सुखी रहें, आप जुग-जुग जियो।' हम तो कहते हैं कि 'जो भी कुछ आये उसको तुम स्वप्न समझो। सुख आये तो उसमें डूबना नहीं, दुःख आये तो उसमें डूबना नहीं, दोनों को पसार होने दो, आप परम सुख का लक्ष्य बना लो।'**

## स्नेह का पर्व : भाईदूज

इस दिन यमी ने अपने भाई यमराज को भोजन कराया। प्रीतिभरे भोजन से संतुष्ट होकर यमराज ने कहा : ''बहन ! कुछ माँग ले।''

यमी : ''आज के दिन जो भाई अपनी बहन के यहाँ भोजन करे और बहन उसे ललाट पर तिलक करे तो वह त्रिलोचन, बुद्धिमान बने और तुम्हारे यमपाश में न बँधे।''

इस उत्सव ने भारत के भाई और बहन को पवित्र स्नेह से जोड़े रखने का बड़ा ऊँचा काम किया। इससे बहन की सुरक्षा की जिम्मेदारी शुभ भाव से भाई स्वीकार कर लेता है और भाई के लिए बहन के शुभ संकल्पों

की परम्परा सँवारी जाती है। बहन इस भाव से भाई को तिलक करती है कि 'मेरा भैया त्रिलोचन बने।' फिर भैया को भोजन कराना है तो उसमें स्नेह के कण भी जाते हैं। मशीनों के द्वारा बने हुए भोजन और स्नेहियों के द्वारा बने हुए भोजन में जमीन-आसमान का फर्क है।

भाई और बहन का निर्दोष प्रेम, निर्दोष शुभ संकल्प इसके पीछे जितना तीव्र होता है, उतना ही दोनों का रक्षण-पोषण होता है और इस कर्म को श्रद्धा, भक्ति, प्रेम, सदाचार के द्वारा चार चाँद लग जाते हैं।

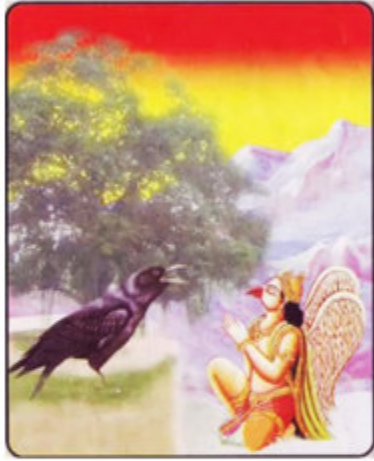
जिनके जीवन में संयम व समझ की ब्रेक नहीं है, वे बेचारे खिन्नता,
अशांति और विकारों की खाई में खदबदाते रहते हैं।

# श्रेष्ठ साधक कैसे बनें ?

मनुष्य आज इतनी-इतनी परेशानियों, समस्याओं और चिंताओं के बोझ से लदा रहता है कि कहाँ सत्संग सुने ?... कब सत्संग को विचारे ?... किस तरह जीवन में उतारे ?... लेकिन बिना सत्संग, जप, अनुष्ठान, सेवा, स्मरण के जीव की सद्गति सम्भव नहीं है। आज ये विचारणीय प्रश्न हैं कि कैसे उसे सांसारिक झंझटों के बीच परमात्म-शांति की अनुभूति हो ? कैसे वह अपने नित्यकर्म में संलग्न रहकर परमात्मा की आराधना से अंतःकरण को पावन करता रहे ?

यह सत्य है कि हम संसार में रहते हैं इसलिए संसार को छोड़ पाना हमारे लिए सम्भव नहीं है किंतु यह भी तो उतना ही वजनदार सत्य है कि हमारा अमूल्य मनुष्य-जन्म संसार में उलझकर गँवाने के लिए तो कतई नहीं हुआ है। न जाने कितनी-कितनी माताओं के शरीर से, पिताओं के शरीर से गुजरकर, असहनीय यातनाओं को सह के हमने यह अनमोल मानव-शरीर पाया है। अपने सच्चे नाथ का साक्षात्कार करने का दुर्लभ अवसर पाया है। ऐसे सुखद संयोग के बाद भी हम लापरवाह रहे तो कैसे चलेगा ? जरा तो सोचिये कि परमात्मा को, गुरु को क्या मुँह दिखायेंगे ! अतः मनुष्य-जन्म की सार्थकता इसीमें है कि हम अपने सच्चे स्वरूप का साक्षात्कार करके जीते-जी मुक्त हो जायें।

जो परम तत्त्व को उपलब्ध होना चाहते हैं, उनके लिए कुछ युक्तियों से और प्रभु की कृपा से यह सहज हो जायेगा। आप एक श्रेष्ठ, सात्त्विक साधक बननेभर का लक्ष्य बना लें। एक उन्नत, जिज्ञासु साधक बननेभर का संकल्प आपको उस अनुभूति से सम्पदावान बना देगा, जो आपकी अपनी विरासत है। एक श्रेष्ठ साधक में कौन-से गुण होने चाहिए, इस बात को गम्भीरतापूर्वक समझ लें। यदि आप एक श्रेष्ठ साधक बनने का लक्ष्य अपने जीवन में रखते हैं तो आप परम तत्त्व के अधिकारी भी बन सकते हैं क्योंकि शुद्ध, सात्त्विक, श्रद्धासम्पन्न अंतःकरण में परमात्म-माधुर्य और ज्ञान स्फुरित होता है। आप थोड़ा चलेंगे तो ईश्वरीय सत्ता आपकी मदद करेगी, बिल्कुल पक्की बात है। ज्यों-ज्यों आप साधना के पथ पर एक-एक कदम आगे बढ़ाते चलेंगे, त्यों-त्यों आपमें उस आनंदस्वरूप को जानने की उत्सुकता बढ़ती जायेगी। उत्सुकता जब तीव्र होगी, लालसा जोर पकड़ेगी तो फिर आप उस यार (परमात्मा) से कहाँ दूर रह पायेंगे !

सर्वप्रथम परमात्म-सुख पाने का लक्ष्य निर्धारित करें। प्रतिदिन का नियम निश्चित करें। एक बार संकल्प ले लें कि 'मुझे रोज इतनी मालाएँ करनी हैं। माह में इतने दिन मौन रहना है। इतने महीने में मुझे एक अनुष्ठान करना है। प्रतिदिन इतने समय सत्संग सुनना है। सत्शास्त्रों का मनन-अध्ययन करना है। इतना समय सेवा करनी है और व्यवहारकाल में

# कैसी भयंकर दुर्गति !

श्री रामचरितमानस के उत्तरकांड में गरुड़जी काकभुशुंडिजी से पूछते हैं : 'कौन-सा दुःख सबसे बड़ा है और कौन-सा सुख सबसे बड़ा है ? आप संत और असंत के मर्म (भेद) को जानते हैं, उनके सहज स्वभाव का वर्णन कीजिये। श्रुतियों में प्रसिद्ध सबसे महान पुण्य कौन-सा है और सबसे भयंकर पाप कौन-सा है ?'

काकभुशुंडिजी कहते हैं : 'हे तात ! बड़े आदर के साथ और प्रेम से सुनो। दरिद्रता (अज्ञान) से बढ़कर दुःख संसार में कोई नहीं है। संसार में जो आसक्ति है, यही सभी दुःखों का कारण है और संत-मिलन के समान जगत में कोई दूसरा सुख नहीं है। हे गरुड़ ! मन, वचन, शरीर से दूसरे पर उपकार करना संत का सहज स्वभाव है। संत दूसरे के हित के लिए दुःख सहते हैं और असंत, अभागी दूसरे को दुःख देने के लिए सब कुछ करते हैं।'

दुष्ट बिना स्वार्थ के भी दूसरे को हानि पहुँचाता है। जैसे साँप डंक मारता है तो क्या उसको कुछ खाने-पीने को मिलता है ? बस, दूसरे के अंदर जहर डालता है। चूहा भी दूसरों का कपड़ा काट देता है तो क्या उसका पेट भरता है ? नहीं, वह निरर्थक दूसरों को हानि पहुँचाता है। ओले बरसकर गेहूँ-चने को नष्ट करके स्वयं धरती में मिल जाते हैं। दूसरे का नुकसान किया और स्वयं मिट्टी में मिल गये, दुष्ट का भी जन्म जगत के अनर्थ के लिए है।

'संत उदय संतत सुखकारी' संत का उदय, जन्म, अभ्युदय हमेशा वैसे ही सुखकारी होता है, जैसे चन्द्रमा और सूर्य का उदय लोगों के लिए हितकारी है।

'परम धर्म श्रुति बिदित अहिंसा' - श्रुति विदित परम धर्म है दूसरे को कष्ट नहीं पहुँचाना, जानबूझकर किसीको तकलीफ न देना। दूसरे की निंदा करने से बढ़कर दूसरा कोई पाप नहीं है। जो भगवान और गुरु की निंदा करता है, वह मेढक होता है। टर्र... टर्र... तो बहुत करे लेकिन ऐसी जीभ का क्या होना और क्या न होना ! जीभ निंदा करने के लिए नहीं मिली है, यह तो भगवद्-गुणानुवाद के लिए मिली है। ब्राह्मण (ब्रह्म में रमण करनेवाले संत-महापुरुषों) का निंदक बहुत नरक-भोग के बाद कौए का शरीर धारण करके संसार में पैदा होता है और व्यर्थ काँव-काँव करता है क्योंकि पहले जो बोलने की शक्ति मिली थी, वह तो निंदा करने में खर्च कर दी।

**सुर श्रुति निंदक जे अभिमानी ।**
**रौरव नरक परहिं ते प्रानी ॥**
**होहिं उलूक संत निंदा रत ।**
**मोह निसा प्रिय ग्यान भानु गत ॥**

'जो अभिमानी जीव देवताओं और वेदों की निंदा करते हैं, वे रौरव नरक में पड़ते हैं। संतों की निंदा में लगे हुए लोग उल्लू होते हैं, जिन्हें मोहरूपी रात्रि प्रिय होती है और ज्ञानरूपी सूर्य जिनके लिए बीत गया (अस्त हो गया) रहता है।'

जो मूर्ख मनुष्य सबकी निंदा करते हैं वे चमगादड़ होकर जन्म लेते हैं। कैसी भयंकर दुर्गति होती है निंदा करनेवालों की !

→

रहते हुए भी मुझे निरंतर सुमिरन करना है।' ऐसे आप अंतर्यामी ईश्वर के साथ अनन्यरूप से जुड़ जायेंगे। आरम्भ में ५ मिनट भगवन्नाम लेना शुरू करो। फिर ६, ७, ८, ११ मिनट का नियम ले लो। 'मैं जैसा-तैसा हूँ, तुम्हारा हूँ। तुम मेरे अंतरात्मा हो, सर्वव्यापक हो। दूर नहीं, दुर्लभ नहीं, परे नहीं हो, पराये नहीं हो। मेरे अपने हो मेरे प्रभु ! मैं आपको नहीं जानता हूँ लेकिन आप तो मुझे जानते हो। ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ...' (क्रमशः)

कलियुग की यह बड़ी भारी महिमा है कि हरि के गुणगान से
घोर-से-घोर पापी भी भवबंधन से सहज ही पार हो सकता है ।

# सच्चा धन और महाधनवान

## (संत नामदेव जयंती : २६ अक्टूबर)

पंढरपुर में एक दानवीर साहूकार रहता था । वह अपने शरीर के वजन के बराबर धन-सम्पत्ति आदि तौलकर याचकों को देता था । उसे अपने धन-वैभव, दानवीरता का बड़ा अहंकार था । एक बार उसने सोचा, 'क्यों न नामदेव को कुछ दान दिया जाय । वैसे भी वह बेचारा गरीब है और रात-दिन भगवान का नाम जपता रहता है ।'

साहूकार ने नामदेवजी को बुलाकर उन्हें अपना हेतु बताया तो वे बोले : ''देखो भाई ! मैं भिक्षुक नहीं हूँ, अत: आपका दान लेने की मेरी इच्छा नहीं है । रही मेरी गरीबी की बात तो जब मुझे भोजन की आवश्यकता होती है तो भगवान पूरी कर देते हैं । उनकी कृपा से मेरे पास ऐसा अलौकिक धन है, जिसके सामने आपकी यह सम्पत्ति कुछ भी नहीं है ।''

साहूकार बिगड़ते हुए बोला : ''ऐसा कैसे हो सकता है ?''

नामदेवजी बोले : ''तुम्हारी और हमारी सम्पत्ति की तुलना करने से इस बात का निर्णय हो जायेगा ।''

साहूकार ने अपनी कुछ सम्पत्ति तराजू के एक पलड़े में रख दी और नामदेवजी ने एक तुलसी-पत्र पर 'राम' नाम का पहला अक्षर 'रा' लिखकर दूसरे पलड़े में रख दिया । तुलसी-पत्रवाला पलड़ा नीचे बैठ गया और

साहूकार का पलड़ा ऊपर उठ गया । साहूकार के पास जो कुछ धन था, वह सब उसने पलड़े में लाकर रख दिया परंतु तुलसी-पत्रवाला पलड़ा ऊपर नहीं उठा । तब साहूकार ने अपना दान, धर्म, तीर्थयात्रा इत्यादि का पुण्य भी संकल्प करके उस पलड़े पर चढ़ा दिया लेकिन तब भी वह पलड़ा ऊपर ही रहा ।

साहूकार का सारा गर्व गल गया । उसकी आँखों में आँसू आ गये । वह अत्यंत भावविभोर होकर नामदेवजी के चरणों में गिर पड़ा और प्रार्थनापूर्वक हाथ जोड़ते हुए बोला : ''परमात्मा के प्यारे महाराज ! मैं नाहक धन-वैभव के मद में चूर होकर अपने को बड़ा धनवान, दानवीर तथा हीरे, मोती, जवाहरात को ही सब कुछ मानता था लेकिन आज आपकी करुणा-कृपा से मेरा अहंकार चूर-चूर हो गया है । अब आप मुझ दास पर दया कीजिये कि मेरा शेष जीवन उस आत्मधन को पाने में लगे जिसे आपने पाया है ।''

आत्मधन पाने का मार्गदर्शन 'श्री गुरुग्रंथ साहिब' में संत नामदेवजी की वाणी में आता है :

पारब्रह्मु जि चीन्हसी आसा ते न भावसी ।।...
...छीपे के घरि जनमु दैला गुर उपदेसु भैला ।।
संतह कै परसादि नामा हरि भेटुला ।।

'जो परब्रह्म की अनुभूतियों को संचित करेगा, उसे अन्य सांसारिक इच्छाएँ अच्छी नहीं लगेंगी । जो राम की (भगवान की) भक्ति को मन में बसायेगा, उसका मन स्थिर होगा । संसार-सागर तो विषयों का वन (गोरखधंधा, उलझन) है, मन उसे कैसे पार कर सकेगा ? यह मन तो माया के मिथ्यात्व को ही (सत्य समझकर) भूला पड़ा है । नामदेवजी कहते हैं कि यद्यपि मेरा जन्म छीपी के घर हुआ, फिर भी सद्गुरु का उपदेश मिल जाने से मैंने संतों की कृपा से प्रभु से भेंट कर ली है, परमात्मा को पा लिया है ।'

मे जुषस्व शिपिविष्ट हव्यम् । 'हे ज्योतिर्मय परमेश्वर ! आप मेरी श्रद्धा, प्रेम और भक्ति की भेंट को प्रीतिपूर्वक स्वीकार कीजिये ।' (सामवेद)

# अमिट पुण्य अर्जित करने का काल

(कार्तिक मास व्रत : २७ अक्टूबर से २५ नवम्बर)

स्कंद पुराण में लिखा है : 'कार्तिक मास के समान कोई और मास नहीं है, सत्ययुग के समान कोई युग नहीं है, वेदों के समान कोई शास्त्र नहीं है और गंगाजी के समान दूसरा कोई तीर्थ नहीं है ।' (वैष्णव खंड, का. मा. : १.३६-३७)

कार्तिक मास में सुबह नींद में से उठते ही अपने शुभ (आत्मा-परमात्मा) का चिंतन करें। आज क्या देय (देने योग्य) है ? क्या अनुकरणीय है और क्या त्याज्य है ? - यह विचार कर लें। फिर शांतचित्त होकर अपने परमात्मदेव का सुमिरन करने एवं मंत्रजप के बाद जिस तरफ के नथुने से श्वास चलता हो वही हाथ मुँह की उसी तरफ घुमायें और वही पैर धरती पर रखें तो मनोरथ सफल होता है।

## कार्तिक मास में वर्जित

ब्रह्माजी ने नारदजी को कहा : 'कार्तिक मास में चावल, दालें, गाजर, बैंगन, लौकी और बासी अन्न नहीं खाना चाहिए। जिन फलों में बहुत सारे बीज हों उनका भी त्याग करना चाहिए और संसार-व्यवहार न करें।'

## कार्तिक मास में विशेष पुण्यदायी

प्रातः स्नान, दान, जप, व्रत, मौन, देव-दर्शन, गुरु-दर्शन, पूजन का अमिट पुण्य होता है। सवेरे तुलसी का दर्शन भी समस्त पापनाशक है । भूमि पर शयन, ब्रह्मचर्य का पालन, दीपदान, तुलसी-वन अथवा तुलसी के पौधे लगाना हितकारी है।

भगवद्गीता का पाठ करना तथा उसके अर्थ में अपने मन को लगाना चाहिए। ब्रह्माजी नारदजी को कहते हैं कि 'ऐसे व्यक्ति के पुण्यों का वर्णन महीनों तक भी नहीं किया जा सकता ।' श्रीविष्णुसहस्रनाम का पाठ करना भी विशेष लाभदायी है। ॐ नमो नारायणाय । इस महामंत्र का जो जितना अधिक जप करे, उसका उतना अधिक मंगल होता है। कम-से-कम १०८ बार तो जप करना ही चाहिए।

प्रातः उठकर करदर्शन करें। 'पुरुषार्थ से लक्ष्मी, यश, सफलता तो मिलती है पर परम पुरुषार्थ मेरे नारायण की प्राप्ति में सहायक हो' - इस भावना से हाथ देखें तो कार्तिक मास में विशेष पुण्यदायी होता है।

(शेष पृष्ठ ३२-३३ पर )

# पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग

सत्प्रसंगों की ऐसी महिमा है कि उन्हें पढ़ने-सुनने से उनमें रुचि पैदा होती है । धीरे-धीरे वह रुचि उनमें गुणबुद्धि उत्पन्न करने लगती है। फिर तो यह मार्ग सिद्धांत-सा बनकर मस्तिष्क में छा जाता है और हम वैसे ही बन जाते हैं । वे राजा हरिश्चन्द्र के जीवन-प्रसंग ही तो थे जिन्होंने गांधीजी को सत्यनिष्ठा की प्रतिमूर्ति बना दिया ! वे भगवान एवं महापुरुषों की जीवनलीलाएँ ही तो थीं जिन्होंने गूढ़ आत्मज्ञान को केवल ७ दिनों में राजा परीक्षित के हृदय में आत्मसात् करा दिया ! वे महापुरुषों एवं वीरों के आत्मबल-प्रदाता जीवन-प्रसंग ही तो थे जिन्होंने बालक शिवाजी में से एक आत्मतृप्त कर्मयोगी सम्राट का प्राकट्य कर दिया ! हनुमानजी, ध्रुव, प्रह्लाद आदि कितने-कितनों के उदाहरण हैं ! संतों-महापुरुषों के जीवन-प्रसंग पढ़-सुनकर कितने ही पापी पुण्यात्मा

बन गये, दुर्जन सज्जन बन गये और सज्जन सत्पद को प्राप्त कर मुक्त हो गये।

ब्रह्मनिष्ठ संत पूज्य बापूजी सत्संग में जिन बातों को बताते हैं वे बातें पूज्यश्री के जीवन में प्रत्यक्ष दिखती भी हैं। अतः बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग परम पवित्र, जीवनोद्धारक और दुःखों व मुसीबतों के सिर पर पैर रखकर सरल व सहज रूप से परमात्मप्राप्ति की ओर जाने में सहायता करनेवाले हैं। पूज्यश्री के ये जीवन-प्रसंग बालक, किशोर, युवक, विद्यार्थी, महिला-पुरुष, बड़े-बुजुर्ग तथा सगुरे-निगुरे - सभीके लिए प्रेरणादायी, हितकारी हैं।

जिन महापुरुषों के दर्शन का, सत्संग-सान्निध्य का फल अवर्णनीय है, उनके जीवन-प्रसंगों को पढ़ने-सुनने, पढ़ाने-सुनाने और जन-जन तक पहुँचाने का फल भी अवर्णनीय एवं अनंत-अनंत है। उनका आप भी लाभ लीजिये और औरों को भी दिलाइये।

इन प्रसंगों को पढ़ते हुए बीच-बीच में थोड़ा शांत हो जायें, जीभ तालू में लगा दें और मनन करें। पिघले हुए मोम में डाला हुआ रंग जैसे पक्का हो जाता है, वैसे ही इन मधुर प्रसंगों से द्रवीभूत हुए आपके हृदय में इनका सार उपदेश गहरा उतर जाने दीजिये।

## सदुपयोग व करकसर की सावधानी

पूज्य बापूजी को गरीबों व जरूरतमंदों को चीज-वस्तुएँ एवं आर्थिक सहायता खुले हाथों से बाँटते-बँटवाते लाखों-करोड़ों लोगों ने देखा है। अभावग्रस्तों की पीड़ा देखकर करुणासिंधु बापूजी का हृदय द्रवीभूत हो जाता है। आप प्रायः कहा करते हैं : ''मिली हुई वस्तु, बल, बुद्धि, योग्यता का आप दुरुपयोग नहीं, सदुपयोग करो। इस व्रत का पालन करो तो यह आपको खूब पोषित करेगा।''

चीज-वस्तु, समय, शक्ति व पैसे का बिगाड़ बापूजी को कतई पसंद नहीं है। बापूजी बहुत ही करकसरवाला जीवन जीते हैं। पूज्य बापूजी के सान्निध्य में आनेवाला हर व्यक्ति इसका बारम्बार अनुभव करता है।

जहाँ एक तरफ पूज्य बापूजी के जीवन-उपदेशों से करकसर की शिक्षा मिलती है, वहीं दूसरी ओर पूज्य बापूजी द्वारा चलाये जा रहे समाज-उत्थान के कार्य इस बात के प्रत्यक्ष प्रमाण हैं कि किस प्रकार चीज-वस्तुओं, रुपये-पैसों एवं समय-शक्ति का सदुपयोग समाज-कल्याण के कार्यों में किया जाना चाहिए।

## ध्यान-समाधि का सुख छोड़ के...

एक दिन सुबह का समय था, पूज्य बापूजी कुटिया में थे। अचानक बाहर निकले और मुख्य द्वार की तरफ चले गये। उधर कोई नहीं था, केवल गाय चरानेवाला था। गायें एक खेत से दूसरे खेत में जा रही थीं। जगह सँकरी थी तो गायों को आसपास की बाड़ के काँटें चुभ रहे थे। बापूजी ने गाय चरानेवाले को डाँट लगायी : '

'गायों को काँटें चुभ रहे हैं, पीड़ा हो रही है। तू इतना ध्यान नहीं रख सकता ! मुझे कुटिया से आना पड़ा।''

बापूजी ने वहाँ से काँटें हटवाये, जिससे गायें सुविधापूर्वक वहाँ से जा सकें और पुनः कुटिया में चले गये। जीवमात्र की पीड़ा बापूजी को द्रवीभूत कर देती है। कुटिया में होते हुए भी बापूजी को गायों को हो रहे कष्ट का एहसास हो गया और उनका दुःख दूर करने के लिए पूज्यश्री स्वयं वहाँ पहुँच गये। ऐसी बहुत-सी घटनाएँ हैं।

## पूज्य बापूजी पौधों का भी रखते हैं खयाल

एक बार एक साधक रात को भूलवश तुलसी के खेत में पानी खुला छोड़ गया। सुबह तक खेत में बहुत ज्यादा पानी भर गया। सुबह बापूजी घूमने आये तो देखा कि खेत में इतना पानी ! बोले : ''पौधों को इससे अजीर्ण हो जायेगा।'' फिर बापूजी ने धोती घुटनों के ऊपर बाँध ली और स्वयं बाल्टी भर-भर के पानी निकालने लगे। साधकों ने देखा तो सभी पानी निकालने की सेवा में लग गये।

ऐसे ही एक बार एक सेवक आँवले के पेड़ों को पानी दे रहा था। असावधानी से आँवले की क्यारियों में आवश्यकता से बहुत अधिक पानी भर गया। पूज्यश्री उधर टहलते हुए निकले तो किसीको बिना कुछ बोले स्वयं ही बाल्टी लेकर पानी निकाल के उन पेड़ों में डालने लगे जिन तक पानी नहीं पहुँचा था।

## कीड़े-मकोड़ों का भी रखते हैं ध्यान

बापूजी जब भी टहलने निकलते हैं तो कीड़े-मकोड़ों का खयाल रखते हैं। बरसात में चिपचिपे कीड़े, घोंघे आदि क्यारियों से निकल-निकल के सड़कों पर सूखी जगहों पर आ जाते हैं। बापूजी चलते हैं तो ऐसा नहीं होने देते कि खुद बच के निकल जायें और पीछेवाला आकर उन कीड़ों को कुचल दे। बापूजी उन कीड़ों को उठाते हैं और ऊँचे स्थान पर सुरक्षित जगह पर रख देते हैं। कितनी दूर की सोच ! फिर तो पीछे चलनेवाले सेवक भी उन कीड़ों को उठाने लग जाते और पूरे रास्ते से चुन-चुन के उनको अच्छी जगह पर रख दिया जाता।

इससे प्रेरणा पाकर सेवकों में भी ऐसे सद्गुण आ गये और उनके जीवन में अभूतपूर्व परिवर्तन देखने को मिले।

कुटिया में जब चींटियाँ दरारों में घर बना लेतीं और उनकी कतारें लग जातीं तो बापूजी को वहाँ का विशेष ध्यान रहता। जब भी किसी सेवक का उधर ध्यान न जाने से चींटियों पर पैर रखने की सम्भावना दिखती तो तुरंत उसे रोक लेते।

प्राणिमात्र के सुहृद बापूजी की करुणावत्सलता ऐसी है कि बापूजी हरी घास पर चलने से भी परहेज करते हैं कि कहीं कोई कीड़ा या जंतु पैर के नीचे न आ जाय ! कितनी करुणा है ! अतः बापूजी ज्यादातर घास के चारों तरफ जो पगडंडी बनी रहती है, उस पर चल लेते हैं।

## (शरद पूर्णिमा : २६ अक्टूबर)

एकोऽहं बहु स्याम् । जैसे एक स्वप्नद्रष्टा अनेक हो जाता है, ऐसे ही एक परमेश्वर-सत्ता अनेकरूप हो जाती है । पृथ्वी में उसी परमेश्वर की सत्ता पेड़-पौधों को, बीजों को पोषण देती है । पृथ्वी का कण-कण मधुमय परमात्मा से संचारित, जल की बूँद-बूँद स्वादमय सत्ता से सम्पन्न, वायु का हर झोंका सच्चिदानंद की सत्ता से सराबोर...

भगवान श्रीकृष्ण गीता (७.८) में कहते हैं :

प्रभास्मि शशिसूर्ययोः ।
'चन्द्रमा और सूर्य में प्रकाश मैं हूँ ।'
पुष्णामि चौषधीः सर्वाः सोमो भूत्वा रसात्मकः ।

'रसस्वरूप, अमृतमय चन्द्रमा होकर सम्पूर्ण औषधियों, वनस्पतियों को मैं पुष्ट करता हूँ।'

(गीता : १५.१३)

चन्द्रलोक से वह रस चन्द्रमंडल में आता है, चन्द्रमंडल का रस धरती के पेड़-पौधों, अन्न-औषधियों, गर्भस्थ शरीरों को पुष्ट करता है । अन्न-औषधियों से हमारा तन पुष्ट व मन स्फुरित होता है । मधुमय की कैसी मधुमय लीला है ! वे ही मधुमय परमेश्वर साकार होकर भक्तों के छुपे हुए आनंदस्वभाव को जगाने के लिए प्रेमावतार, कृष्णावतार ले के आते हैं।

जो पृथ्वी (धरा) का सुख है देखने, चखने, सूँघने, स्पर्श करने, सुनने का, वह विकारी सुख है। निर्विकारी सुख (अधरामृत) देने की ठान ली श्रीकृष्ण ने कि 'शरद पूनम की रात को मैं बंसी बजाऊँगा और जो अधिकारी होंगे उनको वह 'क्लीं' बीजमंत्र की ध्वनि, वह आनंददायिनी ध्वनि सुनायी पड़ेगी।'

वे पुण्यशीला, महात्मास्वरूपिणी गोपियाँ दौड़ती-भागती जंगल में पहुँचीं। शुद्ध हवामान है और शरद पूनम की रात है। श्रीकृष्ण ने सब कुछ जानते हुए भी लोक-उपदेश के निमित्त उन गोपियों को थोड़ा झकझोरा : ''इस बेला में जंगल में कैसे आयी हो ? शरद पूनम की रात के कारण रंग-बिरंगे पुष्पों से लदे इस वन की लताओं की, पेड़-पौधों की चमक देखने को आयी हो ? देख लिया, अब अपने-अपने घर जाओ। अपने बच्चों को देखो, पति, ससुर-सासु आदि की सेवा करो !''

गोपियाँ कोई साधारण आत्मा नहीं हैं। इन गोपियों से प्रेमाभक्ति का प्रसाद नारदजी, उद्धवजी और अर्जुन ने पाया।

गोपियाँ कहती हैं : ''हे आचार्यदेव ! हम तो अधरामृत का पान करने आयी हैं। ये रीति-रिवाज, कर्तव्य की अपनी सीमा है और इन सारे कर्तव्यों का फल है कि परमात्मा के सत्-चित्-आनंदस्वभाव का प्रसाद पाकर मुक्तात्मा, निहालात्मा, तृप्तात्मा होना। तुम क्या हो, केशव ! हम तुम्हें जानती हैं और आप हमें अपने घर भेजना चाहते हो तो हम आपसे कहती हैं कि हम सचमुच में अपने घर आयी हैं। जीव का वास्तविक घर परमात्मा है। घर-परिवार, धर्म-अनुष्ठान वैराग्य लाने के लिए हैं और वैराग्य का फल है भक्तियोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग। अब हमें तुम सीख देते हो कि जाओ। माधव ! जिसने आपके शब्दब्रह्म का, अधरामृत का, भगवद्रस का पान कर लिया है, उसका मन फिर दूसरी आसक्तियों में नहीं फँसता है।''

गोपियों की करुण पुकार सुनकर सम्पूर्ण योगों के स्वामी पीताम्बरधारी भगवान श्रीकृष्ण गले में वनमाला पहने व मुखकमल पर मंद-मंद मुस्कान लिये दो-दो गोपियों के बीच सहसा प्रकट हो गये। हरेक गोपी के संग एक श्रीकृष्ण, ऐसे सहस्रों गोपियों के साथ दिव्य रासोत्सव प्रारम्भ हुआ। स्वर्ग की दिव्य दुंदुभियाँ अपने-आप बज उठीं। स्वर्गीय पुष्पों की वर्षा होने लगी।

भगवान जीवों पर कृपा करने के लिए ही मनुष्यरूप में प्रकट होते हैं और ऐसी लीलाएँ करते हैं, जिन्हें देख-सुनकर जीव विकारी रस से उपराम हो के भगवद्रस-परायण हो जाय।

राजा परीक्षित ने शुकदेवजी से पूछा : ''गोपियाँ श्रीकृष्ण को अपना परम प्रियतम मानती थीं। वे उन्हें कोई परात्पर परब्रह्म तो मानती नहीं थीं, अंतर्यामी आत्मा तो मानती नहीं थीं। ऐसे में उनके लिए गुणों के प्रवाहरूप इस संसार की निवृत्ति कैसे सम्भव हुई और उन्होंने आंतरिक रस - अधरामृत कैसे पा लिया ?''

श्री शुकदेवजी कहते हैं : ''चेदिराज शिशुपाल भगवान से द्वेषभाव से जुड़ा था, गोपियाँ जारभाव से जुड़ी थीं, कंस शत्रुभाव से, भय से जुड़ा था। कोई प्रेमभाव से जुड़ा है, कोई किसी भाव से जुड़ा है किंतु सब जुड़े तो परात्पर ब्रह्म से, सच्चिदानंदस्वरूप परमात्मा से ही हैं। वृत्तियाँ भगवान से जुड़ती हैं इसलिए भगवन्मय हो जाती हैं।''

आप क्या हैं और भगवान से किस भाव से जुड़े हैं - इसका महत्त्व नहीं है। महत्त्व इसका है कि आप किससे जुड़े हैं। आप किसी भी भाव से भगवान से जुड़ो तो आपको भगवद्रस ही मिलेगा। इस भगवद्रस के बिना सच्ची शांति, सच्चा सुख नहीं मिलता। इसे पाने के लिए जप, ध्यान, सुमिरन तो सहायक हैं परंतु शरद पूनम की रात्रि उनमें चार चाँद लगा देती है। ऐसी मंगल रात्रि में आप भी थोड़ा जप-ध्यान करके भगवद्-शरण स्वीकारें और परमेश्वर में गोता मारकर भगवद्-सुख, भगवद्-रस उभारें।

## अमृतमय खीर का लाभ लें

शरद पूनम को चन्द्रमा की सात्त्विक तरंगें पृथ्वी पर आती हैं। आप लोग इसका फायदा उठाना। रात को आप खीर बना लेना। २०० ग्राम पके चावल में एक लीटर दूध डालकर २-४ उफान आने तक गर्म करो। बन गयी खीर। बादाम, काजू, पिस्ता नहीं डालना, नहीं तो गुर्दों पर भार पड़ेगा। प्रति व्यक्ति १-२ काली मिर्च दूध में उबालनी चाहिए, जिससे दूध का वायु-दोष दूर हो जाय। चन्द्रमा की चाँदनी में खीर ८.३० से ११ बजे तक (२-३ घंटे) रख देना, फिर थोड़ी खाना और बाकी सुबह खा लेना क्योंकि ज्यों देर रात होती है, त्यों जठराग्नि मंद होती है। खाते समय थोड़ा मेरी तरफ भी इशारा कर देना : 'लो बाबा ! खाओ।' संत और भगवान तो भाव के भूखे हैं। उस समय भाव से तुम्हारा हृदय पवित्र होगा और भोजन प्रसाद बन जायेगा।

गाय का दूध पृथ्वी का अमृत माना जाता है लेकिन उसमें दुनियाभर की चीजें डालकर दूध को गाढ़ा करके खीर बनाना खाना खराब करना है। जितना गाढ़ा दूध उतना पचने में मुश्किल और उसका कुछ भाग नहीं पचा तो आम (अपक्व आहार रस) बन जाता है, जो आगे चलकर अनेक रोग, गाँठें (ट्यूमर), कैंसर बना देता है।

## शरद पूर्णिमा में पायें स्वास्थ्य-लाभ

विजयादशमी के बाद एकादशी से पूर्णिमा तक के दिनों में चन्द्रमा में विशेष औषधि-पुष्टि के साथ-साथ प्रसन्नता और आरोग्यता की वृद्धि करनेवाला आभामंडल बनता है। इन दिनों में चन्द्रमा की चाँदनी को देखना हितकारी है। हो सके तो चाँदनी में सूई में धागा पिरोयें, इससे नेत्रज्योति बढ़ती है। चन्द्रमा की चाँदनी गर्भिणी स्त्रियों की नाभि पर पड़े तो गर्भस्थ शिशु विशेष प्रभावशाली व प्रसन्न होते हैं।

गाय का घी, शहद और त्रिफला - इनका मिश्रण करके चन्द्रमा की चाँदनी में रातभर रखो। सुबह काँच की बर्नी में रख दो (त्रिफला रसायन)। सुबह-शाम १०-१० ग्राम ४० दिन खाओ। मैंने तो ६० दिन खाया तो चश्मा उतर गया।

त्रिफला रसायनवाले त्रिफला रसायन बनायें, खीरवाले खीर को अमृतमय बना-बनाकर खायें, नेत्रज्योति बढ़ाने की इच्छावाले चन्द्रमा पर त्राटक करें परंतु सभी भगवच्चिंतन करते-करते आत्मज्योति, रसमय प्रभु की मंगलमय, मधुमय शांति, भक्ति, प्रीति में पावन जरूर होयें।

# भगवान किसको बचाते हैं ? - पूज्य बापूजी

जगन्नाथपुरी से लगभग दस कोस दूर पीपली नामक गाँव में रघु केवट नाम का एक जवान लड़का रहता था। घर में पत्नी और बूढ़ी माँ थी। रघु मछलियाँ पकड़ने का काम करता था लेकिन पूर्वजन्म के संस्कारों से रघु के हृदय में भगवान की भक्ति थी। मछली जब उसके जाल में फँस जाती और तड़पती तो उसका मन द्रवित हो जाता, वह सोचता, 'मैं इसको दुःखी नहीं देख सकता, मैं यह धंधा नहीं करूँगा। यह अच्छा नहीं है पर पेट भरना है, क्या करें बाप-दादाओं का धंधा है !' दूसरा कोई रास्ता न होने से छोड़ नहीं पाता था।

रघु ने एक संत से दीक्षा ले ली और सुबह-शाम गुरुमंत्र का जप करने लगा। अब तो उसने मछली पकड़ने के काम को छोड़ दिया। घर में जो अनाज था उसे २-५ दिन खाया, जब खत्म हुआ तो फिर सोचा, 'अब क्या करें ? पत्नी भूखी, माँ भूखी...' तो भगवान के आगे रोया, 'हे भगवान ! मैं यह पापकर्म नहीं करना चाहता लेकिन अब माँ भूखी रहेगी तो यह भी तो पाप है। मैं क्या करूँ ?' पेट की ज्वाला तथा माँ और पत्नी के तिरस्कार से व्याकुल होकर रघु को फिर से जाल उठाना पड़ा। रघु मछली पकड़ने के लिए गया तो सही लेकिन मन में सोचता है, 'यह अच्छा नहीं है, यह पाप है।' बड़ा दुःखी होते-होते तट पर पहुँचा। समुद्र में जाल डाला और रोने लग गया। अपने अंतर्यामी परमात्मा को बोला, 'प्रभु ! फिर वही काम करना पड़ रहा है। क्या तुम मेरे को इस काम से नहीं छुड़ा सकते ? तुम तो जन्म-मरण से छुड़ाते हो, दुःखों, चिंताओं से छुड़ाते हो। हे जगन्नाथ ! हे प्रभु !!' वह अंतर्यामी भगवान समझ गया कि 'यह पाप से बचना चाहता है। और किसको बोलेगा ? भगवान को ही बोलेगा। तो मैं इसकी रक्षा करूँगा।' भगवान ने ऐसी लीला की कि एक लाल रंगवाली बड़ी मछली उसके जाल में फँसी। जाल खींचकर पानी से बाहर निकाला तो वह तड़पने लगी। रघु को हुआ कि 'मैंने सत्संग में सुना है कि नर-नारी के अंतरात्मा नारायण हैं तो मछली में भी वे ही हैं।' दुःखी मन से मछली को पकड़कर कहने लगा : ''तुम मछली के रूप में नारायण हो। अब मैं तुमको कैसे मारूँगा ? लेकिन छोड़ूँगा भी कैसे ? पेट भरना है न !''

अचानक मछली के मुँह से आवाज आयी : ''हे नारायण ! मेरी रक्षा करो।''

'मछली मनुष्य की भाषा में बोलती है !' रघु चौंका।

मछली दूसरे छोटे-से खड्ढे में डाल दी ताकि वह मरे भी नहीं, भागे भी नहीं। आँखें बंद करके बैठ गया। रघु भरे कंठ से बोला : ''मछली के भीतर से तुमने 'नारायण' नाम सुनाया है, अब मैं तुम्हारा दर्शन किये बिना यहाँ से नहीं उठूँगा। हे नारायण ! मछली की भी रक्षा कर, मेरी भी रक्षा कर।''

रघु मछुआरा बड़ा विद्वान नहीं था लेकिन सरलता से भगवान के आगे रोया। रात बीत गयी, सुबह देखा तो मछली खड्ढे में है। उसने सोचा, 'अब इसको मारेंगे नहीं।'

एक दिन हो गया, दो दिन हो गये, तीसरा दिन हुआ, एक बूँद पानी तक उसके मुँह में नहीं गया। 'नारायण ! नारायण !!' पुकारकर कभी गिर जाय, कभी बैठे। परमात्मा तो जानता था कि यह मुझे पुकारता है। उस अंतर्यामी

ईश्वर ने लीला की । भगवान एक ब्राह्मण के रूप में आकर बोले : ''ऐ मछुआरे ! यह क्या करता है ?''

रघु प्रणाम करके बोला : ''ब्राह्मण ! आपको क्या ? बातें करने से मेरे काम में विघ्न पड़ता है, आप जायें ।''

ब्राह्मण : ''अरे, मैं तो चला जाऊँगा पर तू सोच कि मछली भी कभी मनुष्य की तरह बोल सकती है ?''

''हैं !... आपको कैसे पता चला ? ब्राह्मण वेश में आप कौन हैं ?'' वह चरणों पर गिर पड़ा ।

देखते-देखते चतुर्भुजी भगवान नारायण प्रकट हो गये, बोले : ''रघु ! तू पाप से बचना चाहता था तो मैंने तुझे पाप से बचाने के लिए मत्स्य के रूप में यह लीला की है । अब तुम वर माँग लो ।''

रघु ने कहा : ''प्रभो ! मैं यही वर माँगता हूँ कि पेट के लिए भी मैं कभी हिंसा न करूँ ।''

''जाओ, तुमको मछली मार के पेट भरने की जरूरत नहीं पड़ेगी । तुम्हारा सब ठीक हो जायेगा ।''

भगवान अंतर्धान हो गये । रघु मछुआरा अपने गाँव आया तो लोग बोले : ''अरे, तू कहाँ गया था ? पत्नी भूखी, माँ भूखी, कुछ लाया है ?''

रघु : ''नहीं लाया ।''

लोग इकट्ठे हो गये । गाँव के जमींदार को भगवान ने प्रेरणा की ।

जमींदार : ''यह पाप नहीं करता है तो इसके घर में जो भी सीधा लगेगा उसका खर्चा मैं देता हूँ ।''

रघु नहा-धोकर भगवान का भजन करता और फिर कीर्तन करते हुए गाँव में घूमता ।

**हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ।**
**हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे ।**

गाँव के लोग भी पवित्र होने लगे । पास के गाँव में खबर पड़ी । भगवान के नाम ने रघु मछुआरे को रघु भक्त, रघु संत, प्रभुप्रेमी बना दिया । लोग बोलते : ''हमारे गाँव में आओ, रघुजी ! हमारे घर में आओ !'' लोग आदर करने लगे । उसकी माँ को, पत्नी को लोग प्रणाम करने लगे कि ''यह भक्त की माँ है, यह भक्त की पत्नी है ।''

वे बोलतीं कि ''हम तो मछुआरे हैं ।''

बोले : ''नहीं । जो भगवान को प्रार्थना करता है, पाप से बचता है फिर वह मछुआरा हो, चाहे भील हो, चाहे सेठ हो, चाहे गरीब हो लेकिन वह भगवान की मूर्ति हो जाता है ।'' आसपास के गाँवों में रघु के भक्तिभाव का प्रचार हुआ लेकिन रघु के मन में बड़ा दुःख होता था कि 'मैं तो तुच्छ मछुआरा ! मेरे को लोग पूजते हैं, संत बोलते हैं । हे भगवान ! मैं क्या करूँ ? इस वाहवाही में तो बहुत खतरा है । नहीं-नहीं, अब तो मैं इधर नहीं रहूँगा ।'

रघु धीरे-धीरे संतों के पास जा के बैठता । संतों ने बताया कि ''रघु ! कीर्तन करो, फिर कीर्तन के बाद श्वास अंदर जाय तो 'राम', बाहर आये तो एक, श्वास अंदर जाय तो 'ॐ', बाहर आये तो दो... इस प्रकार अजपाजप करो ।'' रघु अजपाजप करने लगा । करते-करते रघु ने जान लिया कि 'शरीर मैं नहीं हूँ, मैं तो आत्मा हूँ, परमात्मा का हूँ, परमात्मा मेरे हैं ।' वह जिसको आशीर्वाद देता उसका काम हो जाता । रघु एक बड़े प्रभावशाली भक्त होने लगे लेकिन उनको पीपली गाँव में समय बिताना अच्छा नहीं लगा । वे घर छोड़ के निर्जन वन में रहने लगे ।

एक बार ईश्वरीय प्रेरणा से जगन्नाथपुरी के राजा रघु के पास वन में जा के बोले : ''तुम्हें जगन्नाथपुरी में मंदिर के पास मकान देंगे । तुम्हारी पत्नी रहे, तुम्हारी माँ रहे । पुरी में तुम सत्संग-कीर्तन करना, भगवन्नाम का रसपान करना और दूसरों को कराना ।'' रघु ने जगन्नाथपुरी में निवास करके ऐसा ही महान काम किया ।

# इससे घर, कुटुम्ब व समाज का मंगल हो जायेगा

(दूरदर्शन पर पूर्व-प्रसारित पूज्य बापूजी का पावन संदेश)

**प्रश्न :** गृहस्थियों के लिए मनुष्य-जीवन एक दलदल के समान हो गया है, एक चक्रव्यूह है और अध्यात्मवाद का संबंध हम संन्यास से जोड़ते हैं यानी यह सिर्फ संन्यासियों के लिए है। तो आध्यात्मिकता से हम अपने गृहस्थ-जीवन को कैसे सुधार सकते हैं ?

**पूज्य बापूजी :** सुंदर प्रश्न है आपका। अध्यात्मवाद केवल साधु-संन्यासियों के लिए ही है, ऐसी बात नहीं है। वास्तव में जहाँ से सुख-शांति और जीवन की धाराएँ प्रकट होती हैं उस आत्मा को पहचानने की समझ का नाम है 'अध्यात्मवाद'। जो आदमी जितना बीमार है, उसे औषधि की उतनी ही ज्यादा जरूरत है। साधु-संन्यासी तो ज्यादा प्रवृत्ति में नहीं हैं, वे तो एकांत में हैं इसलिए उनके लिए थोड़ा अध्यात्मवाद भी बहुत सारा हो गया। जो संसार की दलदल में, तनाव में पड़े हैं उन लोगों को अध्यात्मवाद की ज्यादा जरूरत है। तो अब इस अध्यात्मवाद का फायदा लेकर गृहस्थ-जीवन सुंदर ढंग से कैसे बितायें ?

तनाव क्यों होता है ? जब आदमी इस देह को 'मैं' मानकर इसके द्वारा अधिक-से-अधिक भोग भोगे और किसीका खयाल न रखे, तब तनाव पैदा होता है। यह व्यक्ति का व्यक्तिगत दोष और समाज का सामाजिक दोष है कि सब लोग सुख को भोगना चाहते हैं। सब चाहते हैं कि 'मेरी चले' लेकिन अध्यात्मवाद कहता है कि भाई ! तुम्हारी चलेगी तो कभी पत्नी की भी चलने दो, कभी बेटे की तो कभी बाप की चलने दो। कभी किसीकी न चली तो पड़ोसी की चले, तब भी खुश रहो कि 'उसमें भी मेरा परमात्मा है।' इससे तनाव अपने-आप शांत हो जायेगा। अगर पड़ोसी की और तुम्हारी नहीं चली तो वह देव, जो सृष्टिकर्ता है, वह हमारा शत्रु नहीं है। जब हमारे पास विघ्न-बाधाएँ आती हैं तो समझ लो कि हमारे अहंकार को, विलासिता को लगाम लगाने के लिए उस सृष्टिकर्ता की व्यवस्था है।

हाथी जब गलत रास्ते जाता है तो महावत उसे अंकुश मारता है, ऐसे ही जब-जब संसार में विघ्न-बाधा और समस्या आयें तो समझना चाहिए कि हमारा मनरूपी हाथी जरा गड़बड़ चल रहा है तो उसको प्रकृति ने, ईश्वर ने अंकुश दिया है। अगर कभी समस्या आये तो परमात्मा की कृपा समझकर धन्यवाद दे के उस समस्या का रास्ता तो निकालें लेकिन 'समस्या इसने की, उसने की...' ऐसे करके तनाव न बढ़ायें।

पत्नी चाहती है पति सुख दे, पति चाहता है पत्नी सुख दे, बाप चाहता है बेटा सुख दे, बेटा चाहता है बाप सुख दे... सब सुख और मान दूसरों से चाहते हैं।

(शेष पृष्ठ २८ पर)

# जब राजा दशरथ शनिदेव पर संहार अस्त्र छोड़ने को हुए तैयार...

राजा दशरथ का अपने गुरुदेव महर्षि वसिष्ठजी के चरणों में पूर्ण समर्पण था । उनका जीवन और राज्य-व्यवस्था गुरुदेव वसिष्ठजी के परहितपरायणता, निःस्वार्थता, परस्पर हित जैसे सिद्धांतों से सुशोभित थे । उनके राज्य में प्रजा बाह्य सम्पदा के साथ सत्यनिष्ठा, संयम, सदाचार, कर्तव्यनिष्ठा, ईश्वरप्रीति, संत-सेवा आदि दैवी गुणरूपी आंतरिक वैभव से सम्पन्न थी ।

वसिष्ठजी जैसे त्रिकालज्ञ महापुरुषों द्वारा समाज की वर्तमान समस्याओं के हल तो मिलते ही हैं, साथ ही भविष्य में आनेवाले संकटों पर भी उनकी सूक्ष्म दृष्टि होती है और उनके अकाट्य उपाय बताकर वे समस्याओं का निवारण भी बता देते हैं ।

एक बार शनिदेव रोहिणी का भेदन कर आगे बढ़नेवाले थे । यह योग आ जाता तो पृथ्वी पर बारह वर्षों तक अकाल पड़ता । इस योग का नाम 'शाकटभेद' है । हृदय दहलानेवाली यह भावी भीषण आपदा महर्षि वसिष्ठजी की दूरदृष्टि से छिपी न रह सकी । उन्होंने इस भारी संकट का हल ढूँढ़ निकाला पर वह सहज नहीं था ।

सद्गुरु वसिष्ठजी की आज्ञा पाकर राजा दशरथ उस योग के आने के पहले ही उसे रोकने के लिए नक्षत्र-मंडल में जा पहुँचे । पहले तो उन्होंने शनिदेव को प्रणाम किया और फिर अपने क्षत्रिय धर्म के अनुसार उन पर संहार-अस्त्र छोड़ने को तैयार हुए । शनिदेव राजा दशरथ की कर्तव्यनिष्ठा से प्रसन्न हुए और बोले : ''वत्स ! यहाँ आकर कोई बचता नहीं है । तुम गुरुकृपा से बच गये हो । तुम्हारी गुरुनिष्ठा और प्रजावत्सलता से मैं संतुष्ट हूँ । अतः मनचाही वस्तु मुझसे माँग लो ।''

त्रिकालदर्शी ब्रह्मज्ञानी गुरु का कृपा-प्रसाद पचाया हुआ शिष्य भी तो दूरदृष्टि-सम्पन्न होता है । राजा दशरथ ने केवल वर्तमान प्रजा के लिए ही नहीं अपितु भविष्य की प्रजा को भी बचाने के लिए वरदान माँगा : ''भगवन् ! आप प्रसन्न हैं तो यह वरदान दीजिये कि जब तक सूर्य और चन्द्रमा सहित पृथ्वी का अस्तित्व है, तब तक कभी आप रोहिणी का भेदन नहीं करेंगे ।'' शनिदेव ने प्रसन्नता के साथ मुँहमाँगा वरदान दे दिया ।

इतिहास व शास्त्र इस बात के प्रमाण हैं कि जिन-जिन शासकों ने ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के मार्गदर्शन के अनुसार शासन किया है, उन्हींके द्वारा प्रजा का सच्चा हित हुआ है । उन्हींका सुयश हुआ है तथा वह चिरस्थायी भी रहा है ।

# अम्माजी के पावन प्रसंग

### ब्रह्मलीन मातुश्री माँ महँगीबाजी का महानिर्वाण दिवस : ७ नवम्बर

श्री माँ महँगीबाजी का स्वभाव अत्यंत नम्र, दयालु, सरल, सेवाभावी एवं ईश्वरभक्ति से परिपूर्ण था । इतना ही नहीं, पुत्र में गुरुबुद्धि करके उन्होंने गुरुतत्त्व को पा लिया था । ऐसी गुरुनिष्ठ तपस्विनी संतमाता के जीवन-प्रसंगों को पढ़ने व मनन करने से मन पावन हो जाता है और मति को दिव्य प्रेरणा मिलती है । और उनके जीवन के बारे में जब ब्रह्मज्ञानी संत पूज्य बापूजी स्वयं बता रहे हों तो फिर कहना ही क्या !

## सहनशीलता की मूर्ति

सन् १९९८ में जब अम्माजी हयात थीं, तब पूज्य बापूजी ने जाहिर सत्संग में बताया था कि ''मेरी माँ (महँगीबाजी) में सहनशीलता तो मानो कूट-कूटकर भरी है । मेरी माँ की देवरानी-जेठानी उनसे घर का काम भी बहुत करवातीं और बहुत कष्ट भी देती थीं । मेरी माँ को बहुत सहन करना पड़ता था । परंतु मेरी माँ सहती थी तो उनको लाखों लोग अब माताजी कह के पूज रहे हैं । अभी ९० साल की हैं मेरी माँ । वे जितना सुखी हैं, जितनी ऊँचाई को छू रही हैं, मैं तो चाहता हूँ कि दुनियाभर की माताएँ ऐसी ऊँचाई को छुएँ । मैंने कोई ज्यादा मेहनत नहीं की लेकिन जो ब्रह्म-परमात्मा का ज्ञान ऋषियों, मुनियों, तपस्वियों, जती-जोगियों के लिए दुर्लभ है, उस ब्रह्मज्ञान की अनुभूति मेरी माँ को हो रही है । इसकी मेरे चित्त में बड़ी खुशी है ।

सिंध के बेराणी गाँव में हमारे पास खूब गायें-भैंसें थीं । कोई लस्सी माँगने आता तो उसको माँ मक्खन भी दे देतीं, इससे लस्सी लेनेवालों की कतार लग जाती । भाभियाँ भिड़ातीं कि ''यह करती है, वह करती है...'', लोग बोलते कि ''यह घर कैसे चलायेगी ?'' लेकिन माँ ने जो सहन किया है और भलाई की है, उसका फल यह है कि उनके घर में यह (बापूजी) आया ।''

## अम्माजी का सरल हृदय

पूज्य बापूजी बताते हैं : ''किसीके यहाँ कुछ हो जाता तो आसपास के गाँव के लोग मेरी माँ के पास पूछने आते : 'हमारा ऐसा हो गया है... हमारे बैल खो गये हैं, मिलेंगे कि नहीं मिलेंगे ? हमारी सगाई टूट गयी है, होगी कि नहीं होगी ? हमारी चीज चोरी हो गयी है, घर के

लोगों ने किया कि चोर ले गये ?...' तो मेरी माँ बता देती थी । साफ दिल के जो लोग होते हैं न, उनके द्वारा किसी निमित्त से ऐसा हो जाता है ।''

## आश्चर्य को भी आश्चर्य

२३ अक्टूबर १९९९ के जाहिर सत्संग में पूज्यश्री ने बताया था : ''मेरी माँ की उम्र ९१ साल हो गयी है । स्वाभाविक है जूना-पुराना तन है तो पिछले दो दिन से शरीर की ऐसी स्थिति हो गयी कि अब गयी, अब गयी... । तो मैंने आगरे का कार्यक्रम रद्द तो नहीं किया, एक बार कार्यक्रम दिया तो अब क्या करूँ ? उनकी नाड़ी देखते तो कभी २, कभी ४ तो कभी ११ धबकारे लगाती और कभी बंद हो जाती । मैं अपने वैद्य को वहाँ छोड़ के आया और आते-आते मैंने मेरी माँ के ललाट को स्पर्श किया और जो कुछ उच्चारण मेरे को करवाना था वह थोड़ा करवाया । मुझे उस परमात्मा की लीला पर बहुत-बहुत नाज हो रहा है कि जो लगभग २-३ दिन से करीब-करीब कोमा की स्थिति में पड़ी थीं, बाथरूम २ सेविकाएँ उठाकर ले जाती थीं और बहुत सारी तकलीफें थीं । वैद्य ने कहा : ''१० मिनट में भी माताजी जा सकती हैं ।'' फिर मैंने अंतरात्मा में तनिक शांत होकर जो भी होती है गुरुकृपा, वह की और वैद्य को कहा कि ''तुम खबर देते रहना ।''

रात को खबर आयी तो आश्चर्य को भी आश्चर्य हो जाय कि माताजी उठीं और स्वयं बाथरूम गयीं । वापस आकर ॐ ॐ ॐ... करके हास्य करने लगीं । कुटिया को ३ चक्कर लगाये, कुर्सी पर डेढ़ घंटा बैठीं और आश्रम के बच्चों को बुला के कीर्तन-सत्संग करके उनको आनंदित कर दिया । मैंने कहा, सत्संग-कीर्तन करवाकर आनंदित करने का मेरा काम माँ ने शुरू कर दिया ! वाह भाई वाह !!''

## आश्रम के साहित्य 'समता साम्राज्य' से

मन की कल्पना से ही मित्र-शत्रु, अपना-पराया दिखता है। सारा संसार मनःकल्पित है, इसीलिए आदरपूर्वक श्रेष्ठ व्यवहार करना चाहिए, सदाचारयुक्त व्यवहार करना चाहिए, चित्त को परहितपरायण रखना चाहिए। फिर भी कहीं इधर-उधर से ऐसा-वैसा प्रतिभाव मिले तब समता के सिंहासन पर बादशाह बनकर बैठ जाना चाहिए।

जैसे कोई साफ-सुथरे कपड़ेवाला भद्र पुरुष कहीं गन्दी बस्ती में जाता है, कहीं भूमि पर बैठना पड़ता है, कपड़ों में धूल लग जाती है, तब झाड़ लेता है, फिर से ठीक-ठाक कर लेता है। ऐसे ही जब चित्त में मेरे-तेरे का, अच्छे-बुरे का, मान-अपमान का, सुख-दुःख का धब्बा लग जाय तब 'जगत सब सपना है... हरि ॐ तत्सत् और सब गपशप...' करके समता के सिंहासन पर पहुँच जाना चाहिए।

लड़के कबड्डी खेलते हैं। आमने-सामने दो टुकड़ियाँ खड़ी रहती हैं। एक लड़का 'कबड्डी...कबड्डी... कबड्डी...' करते हुए सामनेवाले दल में जाता है। उनको छूकर वापस आना है। सामनेवाले उसे पकड़ लेने को तत्पर हैं, छूकर वापस जाने नहीं देना है। खिलाड़ी कभी पकड़ा जाता है, कभी गिर जाता है, कभी लोट-पोट हो जाता है। ऐसा होने पर वह खेल छोड़ देता है क्या ? नहीं। गिर जाता है तो फिर से खड़ा हो जाता है, अपनी टुकड़ी में खेलने के लिए वापस चला जाता है।

इतना तो बच्चे भी जानते हैं। तुम भी व्यवहार का खेल खेलते-खेलते अपनी टुकड़ी में आ जाओ, ब्रह्मज्ञान में आ जाओ। कबड्डी का खेल कुछ समय के बाद खत्म हो जाता है। खिलाड़ियों में कोई राग-द्वेष नहीं रहता। खेल में सब होता रहता है, बाद में भूल जाते हैं।

ऐसे ही अच्छी तरह व्यवहार किया, फिर खेल खत्म करके सोऽहं स्वरूप में आ जाओ । इस प्रकार परम कल्याण होता है । अपना कल्याण करने की तत्परता होनी चाहिए । करना क्या है, केवल सजग होना है । चलने की प्रक्रिया में क्या होता है ? तुम एक पैर आगे बढ़ाते हो... फिर पीछेवाला पैर उठाकर पहलेवाले से भी आगे रखते हो... पहला पैर पीछे हो जाता है तो उसे उठाकर फिर आगे रखते हो । इस प्रकार एक-एक कदम करके तुम गति करते हो । बचपन से लेकर आज तक न जाने कितने ही कि.मी. भूमि तुम्हारे पैरों तले निकल गई होगी, कोई हिसाब नहीं ।

# आत्मा ब्रह्म बनता नहीं, स्वयं ब्रह्म ही है

ब्रह्मज्ञान से ग्रंथि (अज्ञान ग्रंथि) और उसके मूल - दोनों का नाश हो जाता है। आत्मा में आत्मा के अज्ञान से बुद्धि, मन, इन्द्रियाँ, विषय - इनके संयोग-वियोग, सुख-दुःख सब प्रतीत होते हैं। परंतु सम्पूर्ण प्रतीति वहीं दिखती है जहाँ वह नहीं है। अनंत में सांत (अंतयुक्त), चेतन में जड़, सत् में असत्, अनन्य में अन्य और अद्वितीय में अनेक दिखता है। सम्पूर्ण देश, काल, वस्तु अपने अभाव के अधिष्ठान में ही दिखते हैं (जैसे रस्सी में साँप)। अतः वे सब प्रतीतियाँ मिथ्या हैं और प्रतीति का अधिष्ठान (जिसमें वे भास रही हैं) देश-काल-वस्तु से अपरिच्छिन्न ब्रह्म है।

इसी अधिष्ठान ब्रह्म के ज्ञान के लिए हम ब्रह्मविचार करते हैं। शांति से चुप बैठे रहने का नाम ब्रह्मविचार नहीं होता। 'शांति' विचार के जागरण की भूमि है परंतु विचार नहीं है। अज्ञान का नाश शांति से नहीं, विचार से होता है और विचार आत्मा व ब्रह्म की एकता का होना चाहिए।

आत्मा ब्रह्म बनता नहीं, स्वयं ब्रह्म ही है। उसका ब्रह्मत्व केवल अज्ञान से आवृत है। ज्ञान द्वारा वह अज्ञान नष्ट हो जाता है और ब्रह्मत्व प्रकट हो जाता है। जो वस्तु ज्ञान से मिलती है वह पहले से ही मिली रहती है और जो वस्तु अज्ञान से अनमिली रहती है वह भी पहले से ही मिली होती है। अतः आत्मा का ब्रह्मत्व सिद्ध ही है, ज्ञान से केवल उसके अनमिलेपन का भ्रम निवृत्त होता है। यही कारण है कि ब्रह्म की प्राप्ति कर्म, उपासना या योग-समाधि से नहीं होती, केवल वेदांत-ज्ञान (ब्रह्मज्ञान) से होती है। आत्मा में अज्ञान त्रिकाल में है ही नहीं, अतः आत्मा में अज्ञान नित्यनिवृत्त है। ज्ञान से नित्यनिवृत्त की ही निवृत्ति होती है।

कई आचार्य अज्ञान को नहीं मानते। बड़े घटाटोप (उग्रता, प्रबलता) के साथ वे अज्ञान का खंडन करते हैं। इसके लिए वे आश्रयानुपपत्ति, विषयानुपपत्ति, निमित्तानुपपत्ति, निवर्तकानुपपत्ति, निवृत्यनुपपत्ति आदि अनेक अनुपपत्तियों का वर्णन करते हैं। किंतु ऐसा करके वे अद्वैत मत का ही मंडन करते हैं क्योंकि अद्वैत मत में भी अज्ञान नित्यनिवृत्त ही है। यह तो केवल सबकी प्रत्यक्ष अनुभूति है कि 'मैं अज्ञानी हूँ, ब्रह्म को नहीं जानता' इसका प्रतिपादन करके अज्ञान सिद्ध करता है और परमार्थतः उसका अनुभव न होने से उसे नित्यनिवृत्त घोषित करता है। इसलिए ब्रह्मज्ञान से नित्यनिवृत्त अज्ञान की ही निवृत्ति होती है, किसी सत्य अज्ञान की नहीं।

* उपपत्ति यानी जिस विषय को सिद्ध करना है उसके समर्थन में तर्कसंगत युक्ति। उपपत्ति का विरोधी शब्द है अनुपपत्ति यानी उपपत्ति का अभाव (असंगति या असिद्धि)। अद्वैत वेदांत के सिद्धांत में अविद्या के स्वीकार के खंडन के लिए श्री रामानुजाचार्यजी ने जो आपत्तियाँ उठायी हैं, जिनके कारण वे अविद्या को स्वीकार नहीं कर सकते, वे हैं :

आश्रय अनुपपत्ति : अविद्या का आश्रय नहीं मिलता।
विषय अनुपपत्ति : अविद्या का विषय नहीं मिलता।
निमित्त अनुपपत्ति : अविद्या का निमित्त कारण नहीं मिलता।
निवर्तक अनुपपत्ति : अविद्या को मिटानेवाला नहीं मिलता।
निवृत्ति अनुपपत्ति : अविद्या का सम्पूर्ण रूप से मिटना सम्भव नहीं है।

# इक घड़ी न मिलते ता कलिजुगु होता...

सिख समाज के पाँचवें गुरु अर्जुनदेवजी बचपन से ही धार्मिक कार्यों और सत्संगियों की सेवा में रुचि लेते थे। अर्जुनदेव अपने पिता गुरु रामदासजी से पिता के नाते उतना लगाव नहीं रखते थे, जितना गुरु के नाते रखते थे। एक भी क्षण के लिए वे अपने गुरु रामदासजी से दूर होना नहीं चाहते थे। गुरु रामदासजी ने अपने पुत्र अर्जुनदेव में सेवा, गुरुचरणों में समर्पण, अधिकार नहीं कर्तव्य में रुचि, आज्ञापालन में निष्ठा आदि सद्गुणों को देख के यह निश्चय कर लिया था कि 'गुरुगद्दी का अधिकारी तो अर्जुनदेव ही हो सकता है।' इसलिए उन्होंने उनकी परीक्षा लेने का निर्णय किया।

एक बार गुरु रामदासजी के पास उनके एक संबंधी का संदेशा आया कि 'मेरे पुत्र का विवाह है। आप इस अवसर पर लाहौर अवश्य पधारें।' गुरु रामदासजी ने अपने बड़े बेटे पिरथीचंद को वहाँ जाने के लिए कहा तो पिरथीचंद ने अपने पीछे कहीं छोटे भाई अर्जुनदेव को गुरुगद्दी न सौंप दी जाय इस भय से मना कर दिया। तब गुरुजी ने दूसरे बेटे बाबा महादेवजी को वहाँ जाने के लिए कहा तो उन्होंने भी मना कर दिया क्योंकि उन्हें संसारी बातों में रुचि नहीं थी। तब रामदासजी ने अर्जुनदेवजी से कहा : ''बेटा ! तुम लाहौर जाओ और जब तक मैं न बुलाऊँ, तुम वहीं रहना।''

अर्जुनदेवजी गुरुआज्ञा पाते ही लाहौर निकल पड़े। विवाह-कार्य सम्पन्न हुआ। ३-४ महीने हो गये लेकिन अभी तक गुरुजी की ओर से न कोई पत्र आया न ही बुलावा। उनको ४ महीने का बिछुड़ना ४ युगों के समान प्रतीत होने लगा। गुरुदेव के बिना एक-एक पल काटना मुश्किल हो गया तब अर्जुनदेवजी ने गुरुजी को पत्र लिखा :

मेरा मनु लोचै गुर दरसन ताई ।<br>बिलप करे चात्रिक की निआई ।...

'हे गुरुजी ! आपके दर्शन के लिए मेरा मन व्याकुल है और चातक की तरह विलाप करता है। हे संतजनों के प्यारे ! आपके दर्शन के बिना प्यास नहीं बुझती।'

यह पत्र पिरथीचंद के हाथ लगा । उन्होंने उसे गुरुजी तक इस डर से नहीं पहुँचने दिया कि कहीं गुरुजी उनको बुला न लें । १०-१२ दिन हुए, गुरुजी की ओर से कोई पत्र न आया । अर्जुनदेवजी ने दूसरा पत्र लिखा :

तेरा मुखु सुहावा जीउ सहज धुनि बाणी ।...

'आपका मुख शोभनीय है और वाणी सहज अर्थात् शांतिरूप है । हे सारंगपाणि ! आपके दर्शन किये चिरकाल हो गया है । हे मेरे प्रभु ! मेरे मित्र ! सज्जन ! वह स्थान धन्य है जहाँ आप बस रहे हैं !'

यह पत्र भी पिरथीचंद को मिल गया, उन्होंने वह पत्र भी छुपा लिया । इधर अर्जुनदेवजी की व्याकुलता बढ़ती गयी । उन्होंने कुछ समय पश्चात् तीसरा पत्र लिखकर जिस सिख के हाथ भेजा, उससे कहा कि वह उसे गुरुजी के सिवा किसीको न दे । उसमें लिखा था :

इक घड़ी न मिलते ता कलिजुगु होता ।...

'एक घड़ी दर्शन न होने पर तो समय कलियुग-सा लगता है लेकिन हे प्यारे ! अब आपको कब मिलूँगा ? हे गुरु ! आपका दरबार देखे बिना मुझे नींद नहीं आती और न ही मेरी रात्रि बीतती है । मैं तन, मन और वाणी से उस गुरु पर बलिहारी जाता हूँ, जिसका दरबार सच्चा है ।'

सिख ने वह पत्र सीधा गुरु रामदासजी को दिया । गुरुजी ने अर्जुनदेव का पत्र पढ़ा, उनके आँसू बह निकले । अर्जुनदेवजी का त्याग एवं समर्पण देखकर वे बहुत प्रसन्न हुए । पत्र पर तीन का अंक देखकर सिख से पूछा : ''दूसरे दो पत्र कहाँ हैं ?'' सिख ने उत्तर दिया : ''मैंने वे पत्र तो पिरथीचंद को दिये थे ।''

गुरुजी ने पिरथीचंद को बुलाकर पूछा तो उन्होंने साफ मना कर दिया । अंतर्यामी गुरुजी ने अपने एक सेवक को कहा : ''जाओ, पिरथीचंद के कोट की जेब में दोनों पत्र पड़े हैं, उनको ले आओ ।'' सिख जाकर पत्र ले आया ।

पिरथीचंद शर्माये । उन्होंने कहा : ''पिताजी ! वे पत्र मेरे द्वारा लिखे गये हैं ।''

गुरुजी ने अर्जुनदेवजी को बुलवा लिया । फिर दोनों से कहा : ''इस वाणी की तीन सीढ़ियाँ (पंक्तियाँ) हैं; जो इसकी चौथी सीढ़ी का उच्चारण करेगा, उसीकी पहली तीनों सीढ़ियाँ समझी जायेंगी ।''

पिरथीचंद ने तो झूठ बोला था, उनसे तो वाणी उच्चारित नहीं हो सकी । अर्जुनदेवजी ने चौथी सीढ़ी का उच्चारण करते हुए कहा :

भागु होआ गुरि संतु मिलाइआ ।
प्रभु अबिनासी घर महि पाइआ ।...

'जब पुण्यों का प्रभाव हुआ, सौभाग्य हुआ तब संतों ने आप ही गुरु से मिलाप करा दिया और अब (आपकी कृपा से) अविनाशी प्रभु अंतःकरणरूपी घर में प्राप्त हुआ है । अब प्रार्थना है कि आपकी सेवा करते हुए पलभर भी न बिछड़ूँ । मैं आपका दास हूँ ।'

गुरु रामदासजी बहुत प्रसन्न हुए और अर्जुनदेवजी को गले लगाकर बोले : ''बस बेटा ! तुम ही इस गुरु की पदवी के योग्य हो ।'' अर्जुनदेवजी की गुरु के प्रति तड़प जल्दी ही उन्हें गुरु के निकट ले आयी ।

जब बच्चा झूठमूठ में रोता है तो माँ ध्यान न भी दे लेकिन जब वह माँ के लिए सचमुच तड़पता है तो माँ उससे दूर नहीं रह पाती, तो हजारों माताओं की करुणा जिनके हृदय में होती है, ऐसे सद्गुरु के लिए शिष्य के हृदय में सच्ची तड़प जग जाय तो वे भला दूर कैसे रह सकते हैं !

# माँ का दूध : शिशु के लिए प्रकृतिप्रदत्त उपहार

(गतांक से आगे)

## स्तनपान विधि

माँ का दूध बच्चे के लिए जीवन है। प्रसूति के बाद माताएँ बच्चे को लेटे-लेटे दूध पिलायें परंतु १० दिन बाद तो अच्छे-से गोद में लेकर ही पिलाने की आदत डालें। बच्चे को एकांत में प्रेम से, शांत चित्त से ईश्वर-स्मरण करते-करते स्तनपान कराना चाहिए। दूध पिलाने से पहले माताएँ थोड़ा पानी पी लें, इससे दूध जल्दी पच जाता है। स्तनपान से पूर्व गुनगुने पानी से स्तन तथा बच्चे के होंठ व मुँह साफ करके बच्चे को दूध पिलायें। स्तनपान कराने के बाद बच्चे का सिर कंधे पर आराम से रखकर उसकी पीठ पर हलके हाथ से थपकी दें।

माँ के स्तन पर यदि चीरें पड़ जायें तो मक्खन या अरंडी का तेल लगायें। टंकण खार (बोरिक पाउडर) १ भाग व मक्खन ४ भाग - दोनों को मिलाकर मरहम बना के लगायें। इससे २-३ दिन में आराम हो जाता है। स्तनपान कराने से गर्भाशय अपनी मूल स्थिति में जल्दी आता है।

## मातृदुग्धवर्धक प्रयोग

(१) २५० मि.ली. दूध में १२५ मि.ली. पानी व २ से ४ ग्राम शतावरी चूर्ण डालकर उबालें। पानी वाष्पीभूत हो के दूधमात्र शेष रहने पर मिश्री मिलाकर माताएँ उसे सुबह-शाम पियें। शतावरी कल्प भी ले सकते हैं।

(२) जीरा, सौंफ व मिश्री समभाग लेकर पीस के रखें। एक चम्मच मिश्रण दूध के साथ दिन में दो बार लें।

(३) जिन माताओं के शरीर में गर्मी ज्यादा हो, वे भोजन के बाद सौंफ चबाकर खायें और जिन्हें सर्दी जल्दी लग जाती है, वे भोजन के बाद २ ग्राम बालंतशेपा खायें।

शोक, क्रोध, असंतोष, अति श्रम व अधिक उपवास - ये दूध कम होने के मुख्य कारण हैं।

## माता का आहार

शिशु को दूध पिलाने के दिनों में माताएँ अपने आहार की तरफ विशेष ध्यान दें। दूध, घी, मक्खन, ताजे फलों का रस (विशेषतः अंगूर का), चावल या चन्द्रशूर की खीर, गेहूँ या सिंघाड़े के आटे का हलवा, साठी के चावल का भात, मेथीदाने के लड्डू, खजूर, नारियल आदि दुग्धवर्धक पदार्थों का उपयोग विशेष रूप से करें। सब्जियों में पेठा (जो पककर पीला हो गया हो), लौकी, मेथी, करेला, बथुआ, चौलाई लें। भोजन हमेशा ताजा, तरल व सुपाच्य लें। बासी, तीखे, रूखे व सूखे पदार्थ एवं भारी खुराक न लें। भोजन के बाद थोड़ी-सी अजवायन चबाना भी अच्छा है।

दिन में भोजन करके सोना नहीं चाहिए, इससे दूध विकृत हो जाता है। प्रसव के बाद १ माह तक २० मि.ली. दशमूल क्वाथ या दशमूलारिष्ट समभाग पानी में मिलाकर भोजन के बाद अवश्य लेना चाहिए।

## मातृदुग्ध के अभाव में क्या करें ?

किसी कारण माता बच्चे को दूध पिलाने में सक्षम न हो तो बच्चे को देशी गाय का दूध पिलायें। गाय के दूध में केसिनोजेन नामक प्रोटीन तथा सोडियम का अंश माँ के दूध से अधिक मात्रा में होने के कारण यह शिशुओं के लिए पचने में भारी होता है। इसलिए दूध को औषधियों से सिद्ध करके पिलायें।

समभाग सोंठ, वायविडंग व मिश्री पीसकर इन्हें दूध-मसाला के रूप में बना के रखें। प्रथम ३ मास तक १०० मि.ली. दूध में १०० मि.ली. पानी व १/४ से १ ग्राम मसाला डालकर ५ मिनट उबालें। फिर स्वच्छ सूती वस्त्र की ४ तह करके दूध को छानकर कटोरी में ले के बच्चे को चम्मच से पिलायें। ३ से ६ माह तक २ भाग दूध में १ भाग पानी मिलाकर उपरोक्त विधि से उबाल के दें। ६ माह के बाद दूध में चौथाई मात्रा में पानी मिलाकर उबालें। पानी वाष्पीभूत हो के दूधमात्र शेष रहने पर छान के पिलायें।

* मसाले की मात्रा प्रतिमाह थोड़ी-थोड़ी बढ़ाते जायें।
* २ बार गोदुग्धपान या स्तनपान कराने में ढाई से तीन घंटे का अंतर रखें।
* यथासम्भव रात को दूध नहीं पिलायें अथवा ५-६ घंटे के अंतर से पिलायें।
* दूध पिलाने के लिए प्लास्टिक की बोतल का उपयोग न करें। वस्त्र व बर्तनों की स्वच्छता तथा पवित्रता का ध्यान रखें।

विशेष : * गिलोय व नागरमोथ का १-१ ग्राम चूर्ण सुबह लेने से अथवा (आश्रम या समिति के सेवाकेन्द्र से प्राप्त) रसायन चूर्ण खाने से माँ का दूध बालक के लिए गुणकारी हो जाता है।

* माँ स्नान से पूर्व स्तनों पर अरंडी के तेल की नरमी से मालिश करे।
* अरंडी के पत्तों को पानी में उबालकर उस पानी को स्तनों पर डाले एवं उन्हीं उबले हुए पत्तों को स्तनों पर बाँधे। इससे सूखा हुआ दूध भी उतरने लगता है।
* स्तनों के पकने, उनमें गाँठ होने, चीरें, सूजन अथवा लाल होने पर अरंडी के पत्तों पर अरंडी का तेल लगाकर थोड़ा गर्म करके बाँधने से लाभ होता है।

## दूध बंद करने के लिए

कुटज छाल का २-२ ग्राम चूर्ण दिन में २-३ बार पानी से लेने पर दूध आना बंद हो जाता है।

प्रसव के बाद बच्चा जब तक स्तनपान करता रहे, तब तक तो सम्भोग (पति-पत्नी का व्यवहार) नहीं

(पृष्ठ २२ 'इससे घर' का शेष)

मान पुड़ी है जहर की, खाये सो मर जाये।
चाह उसीकी राखता, सो भी अति दुःख पाये ॥

अब मैं चाहूँ कि आप लोग मुझे मान दो और इसके लिए मैं दाँव-पेच (छल-कपट), आडम्बर, यह-वह, ढोंग करूँ तो मेरे अंदर में शांति नहीं रहेगी। बाहर से आपने मान दे भी दिया लेकिन अंदर से आपके दिल में मेरे प्रति इतना मान नहीं रहेगा।

हकीकत में सुख और मान लेने की चीज नहीं हैं, बाँटने की चीज हैं। आप सुख और मान देते जायेंगे तो आप सुख व मान के दाता हो गये। जो सुख का दाता हो गया वह दुःखी नहीं हो सकता। जो मान का दाता होता है उसको मान की भीख माँगनी नहीं पड़ती है। यह अध्यात्मवाद का अंश अगर घर, कुटुम्ब, समाज में आ जाय तो आनंद आ जायेगा, मंगल हो जायेगा।

# नया इतिहास हम बनायेंगे

बात उस समय की है जब भारत पर अंग्रेजों का शासन था। मेदिनीपुर (प.बंगाल) में एक विशाल प्रदर्शनी लगी थी, जिसका उद्देश्य था अंग्रेजों द्वारा भारत के लोगों पर किये जा रहे अत्याचारों पर परदा डालना।

प्रदर्शनी में रखी वस्तुएँ, चित्र, कठपुतलियाँ ऐसी थीं जिससे लोगों को लगे कि गोरे शासक भारत को बहुत सहायता दे रहे हैं। प्रदर्शनी को देखने के लिए बड़ी भारी भीड़ एकत्रित थी। उसी भीड़ में एक १६ वर्षीय नवयुवक दर्शकों को पर्चे बाँट रहा था। उस पर्चे में 'वन्दे मातरम्' का नारा था, साथ-ही-साथ प्रदर्शनी के आयोजक अंग्रेजों की असलियत भी दी गयी थी कि किस तरह वे जनता को गुमराह कर रहे थे। उसमें अंग्रेजों द्वारा किये गये अन्याय व क्रूरता का उल्लेख था तथा उनके षड्यंत्रों की पोल खोलकर रख दी गयी थी।

दर्शकों में वहाँ कुछ लोग ऐसे भी थे जो अन्न तो भारत का खाते थे पर निष्ठा इंग्लैंड के राजा के प्रति रखते थे। अंग्रेजों के अन्याय का विरोध करनेवाले उस युवक का उन्होंने विरोध किया, उसे पर्चे बाँटने से रोका तथा डराया-धमकाया। फिर भी उनकी उपेक्षा कर नवयुवक ने शांति से पर्चे बाँटना जारी रखा। जब कुछ लोग उसे पकड़ने लगे तो वह चालाकी से भाग गया।

अंत में पुलिस के एक सिपाही ने उस लड़के का हाथ पकड़ा और उसके पर्चे छीन लिये परंतु उस लड़के को पकड़ना आसान नहीं था। उसने झटका देकर अपनी कलाई छुड़ा ली और पर्चे भी छीन के ले गया। जाते-जाते बोला : ''मैं देखूँगा कि बिना वारंट के पुलिस कैसे पकड़ती है ?''

पुलिसवाला पकड़े इससे पहले वह लड़का भीड़ में अदृश्य हो गया। जब लोग 'वन्दे मातरम्' के नारे लगाने लगे तो पुलिस और राजनिष्ठ लोगों को अपमानजनक प्रतीत हुआ।

बाद में उस लड़के के विरुद्ध मुकदमा चलाया गया लेकिन छोटी उम्र होने के कारण न्यायालय ने उसे मुक्त कर दिया।

उस प्रदर्शनी में जिस वीर लड़के ने बहादुरी के साथ पर्चे बाँटकर अंग्रेजों की बुरी योजनाओं पर पानी फेर दिया, वह था स्वतंत्रता-संग्राम का वीर सेनानी खुदीराम बोस ! उस युवा वीर ने अपने देश की जनता को सावधान करने के लिए, उनको जगाने के लिए जो क्रांतिकारी गतिविधियाँ कीं, उनसे अंग्रेज सरकार भी भयभीत हो गयी थी। मुट्ठीभर साहसी लोगों ने इतिहास बदल डाला है। आप भी कोई महान कार्य करने की ठान लो और प्राणपण से लग जाओ तो आप भी नया इतिहास बना सकते हो।

खुदीराम बोस जैसे देशभक्तों ने यह संदेश दिया है कि हमारी संस्कृति के खिलाफ जो षड्यंत्र चल रहे हैं, जो झूठ और अनर्गल बातें फैलायी जा रही हैं, उनसे जनता को बचाना, सत्य से अनजान लोगों को सच्चाई से अवगत कराना हर राष्ट्रनिष्ठ व्यक्ति का कर्तव्य है।

# इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें

१७ अक्टूबर : संक्रांति (पुण्यकाल : दोपहर १२-२४ से सूर्यास्त तक)

२१ अक्टूबर : बुधवारी अष्टमी (सूर्योदय से दोपहर १-३० तक)

२२ अक्टूबर : विजयादशमी (पूरा दिन शुभ मुहूर्त), विजय मुहूर्त (दोपहर २-१९ से ३-०५ तक : संकल्प, शुभारम्भ, नूतन कार्य, सीमोल्लंघन के लिए) (गुरु-पूजन, अस्त्र-शस्त्र, शमी वृक्ष, आयुध व वाहन पूजन का विशेष महत्त्व)

२४ अक्टूबर : त्रिस्पृशा पापांकुशा-पाशांकुशा एकादशी (उपवास करने से कभी यमयातना नहीं प्राप्त होती। यह व्रत स्वर्ग, मोक्ष, आरोग्य, सुंदर स्त्री, धन एवं मित्र देनेवाला है। माता, पिता व स्त्री के पक्ष की दस-दस पीढ़ियों का उद्धार करनेवाला व्रत।) (त्रिस्पृशा एकादशी का व्रत करने से १००० एकादशी व्रतों का फल प्राप्त होता है। - पद्म पुराण)

२६ अक्टूबर : शरद पूर्णिमा (रात्रि में चन्द्रमा की किरणों में रखी हुई दूध-चावल की खीर का सेवन पित्तशामक है। इस रात को चन्द्रमा की किरणों में सूई में धागा पिरोने से नेत्रज्योति बढ़ती है।)

७ नवम्बर : रमा एकादशी (चिंतामणि तथा कामधेनु के समान सब मनोरथों को पूर्ण करनेवाला व्रत), ब्रह्मलीन मातुश्री श्री माँ महँगीबाजी का महानिर्वाण दिवस

९ नवम्बर : धनतेरस

१० नवम्बर : नरक चतुर्दशी

११ नवम्बर : दीपावली

१२ नवम्बर : नूतन वर्षारम्भ (गुज.-महा.), बलि प्रतिपदा (पूरा दिन शुभ मुहूर्त, सर्व कार्य सिद्ध करनेवाली तिथि)

१६ नवम्बर : विष्णुपदी संक्रांति (पुण्यकाल : दोपहर १२-२३ से सूर्यास्त तक) (जप-ध्यान व पुण्यकर्म का फल लाख गुना होता है। - पद्म पुराण)

२० नवम्बर : ब्रह्मलीन भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज महानिर्वाण दिवस, अक्षय-आँवला नवमी (आँवला नवमी के दिन किया हुआ जप-ध्यान आदि पुण्यकर्म अक्षय होता है, इस कारण इसको 'अक्षय नवमी' भी कहते हैं।)

काहे को चिंता करना ? जो होगा देखा जायेगा। हम ईश्वर के, ईश्वर हमारे ! ईश्वर चेतनस्वरूप हैं, ज्ञानस्वरूप हैं, आनंदस्वरूप हैं और हमारे सुहृद हैं। चिंता कुतिया आयी तो क्या कर लेगी ? गुरु का संग जीवात्मा को दुःखों से असंग कर देता है। चिंताओं से असंग कर देता है। हरि ॐ... ॐ... ॐ...

चिंता से चतुराई घटे, घटे रूप और ज्ञान।<br>
चिंता बड़ी अभागिनी, चिंता चिता समान ॥

- पूज्य बापूजी

(अंक २६९ से आगे)

श्रीमद्भागवत रचना के मार्गदर्शक : देवर्षि नारदजी

श्रीमद्भागवत में आता है कि वेदव्यासजी १७ पुराण लिख चुके थे और फिर भी उनको अपूर्णता-सी लग रही थी तो अपने को दोष देकर कोस रहे थे कि 'क्या उपाय है ? मैंने छूटछाट भी दी धार्मिक लोगों को, फिर भी लोग धर्म का मार्ग छोड़कर अधर्म कर रहे हैं। मेरे में ही कुछ कमी होगी।'

देवर्षि नारदजी प्रकट हुए। उन्होंने कहा : ''आपमें कमी नहीं है लेकिन आप अपनी एक सोच को थोड़ा मोड़ दीजिये। जो अति तामसी हैं, अति शराबी व मांसाहारी हैं, ऐसे लोगों को बचाने के लिए आपने नियंत्रण की दिशा बतायी है। (जैसे बच्चा रोज १००-२०० रुपये खर्च करता है तो बोले, 'बेटे ! हफ्ते में २०० रुपये तेरे को दे दूँगा।' तो जो रोज २०० रुपये उड़ाता था उसको क्रमशः हफ्ते में, १५ दिन में २०० रुपये देकर नियंत्रण की आपने दिशा बतायी) लेकिन जो देवी को बलि देकर भी मांसाहार कर सकते हैं, उन लोगों को छूटछाट से और उत्तेजना मिलेगी। यह बहुत ही उलटी बात हुई क्योंकि मूर्ख लोग आपके वचनों से (आपके उद्देश्य को समझेंगे नहीं और) हिंसा जैसे निंदित कर्म को ही धर्म मानकर, 'यही (पशुबलि) मुख्य धर्म है' ऐसा निश्चय करके उसका निषेध करनेवाले वचनों को ठीक नहीं मानते।

लोगों को चाहिए रस, सुख और वह निर्दोष सुख तो भगवान की भक्ति से आता है। आपने जैसा कर्म के फल का वर्णन किया है, वैसा भगवान की महिमा का, भक्ति का वर्णन नहीं किया है और कर्म के फल की विधि बताकर आपने उसमें छूटछाट के कुछ गलियारे भी बता दिये। लेकिन मनुष्य को जो आत्मतृप्ति चाहिए वह तो भगवान की भक्ति से मिलेगी।''

देवर्षि नारदजी भगवान वेदव्यासजी को, जो विश्व के प्रथम आर्ष-ग्रंथ 'ब्रह्मसूत्र' के रचयिता हैं, समर्थता के धनी हैं, उनको भी सीख देते हैं कि ''श्रीमद्भागवत की रचना करो, जिससे जीव को शांति मिले, आनंद मिले और अहंकार मिटाने का सुंदर उपाय मिले।'' युग-युग में भगवान अवतार लेकर अपनी योगमाया से प्रेमाभक्ति का प्रसाद बाँटते हैं। व्यासजी समाधिस्थ हो गये और श्रीकृष्ण की युग-युगांतर की उन लीलाओं को देखने लगे और बोलते गये एवं गणेशजी लिखते गये। इस प्रकार जिन महापुरुष ने 'श्रीमद्भागवत' की रचना की, उनके मार्गदर्शक नारदजी हो गये।

## शिक्षकों व पत्रकारों के मार्गदर्शक

महाभारत में भगवान श्रीकृष्ण उग्रसेन से कहते हैं : ''नारदजी अपना समय व्यर्थ नहीं जाने देते। नारदजी कौन-सा कार्य किस समय करना चाहिए, इसका मूल्य जानते हैं।''

व्यर्थ का चिंतन, व्यर्थ का खाना, व्यर्थ का देखना, इससे तो मानव-जाति तबाही के कगार पर आ खड़ी है । बिनजरूरी पढ़ाई-लिखाई याद करते हैं । अरे, स्नेह कैसे बढ़े ? समता कैसे बढ़े ? आनंद कैसे बढ़े ? हर परिस्थिति में सम कैसे रहें ? - ऐसी विद्या होनी चाहिए विद्यालयों-महाविद्यालयों में ।

देवर्षि नारदजी ने अपने दिव्य कार्यों से 'बहुजनहिताय-बहुजनसुखाय' कर्म करने का संदेश दिया। वे आदर्श पत्रकारिता के गुरु हैं तथा समाज में अहिंसा, सत्य फैलाने का समाचार देते हैं।

(समाज में दुःख, सनसनी, ईर्ष्या-द्वेष, आरोप-प्रत्यारोप फैलाये ऐसी पत्रकारिता तुच्छ है। जो भाईचारा, स्नेह, सत्यवादिता, शांति, संतोष और आत्मविश्रांति फैलाये वह आदर्श पत्रकारिता है।)

नारदजी सबका भला करने में कुशल हैं। किसीका बुरा सोचते नहीं, चाहते नहीं, करते नहीं। वे सम्पूर्ण गुणों से सुशोभित, कार्यकुशल, पवित्र, निरोग, समय का मूल्य समझनेवाले और परम प्रिय आत्मतत्त्व के ज्ञाता हैं। भला उनसे कौन प्रेम नहीं करेगा !

नारदजी के ये गुण आप भी अपने में ला सकते हैं। क्या इनमें से कुछ गुण आप अपनायेंगे ? अपना मंगल चाहनेवाले हिम्मत करें।

ॐ... ॐ... नारायण... नारायण... नारायण... ॐ... ॐ... ॐ... बार-बार यह चिंतन करनेवाले नारदजी सद्गुणों के धनी हो गये। आप भी ईश्वर-चिंतन शुरू कर दीजिये। (समाप्त)

## उत्कटासन

**लाभ : (१) इस आसन के अभ्यास से पाँव और उँगलियों के जोड़ों का दर्द दूर होता है तथा जाँघों की मांसपेशियाँ पुष्ट होती हैं।**

**(२) वीर्य का प्रवाह ऊर्ध्वगामी होता है। अखंड ब्रह्मचर्य के लिए उपयोगी है।**

**(३) मस्तिष्क को ताजगी पहुँचती है।**

**(४) बवासीर की बीमारी में लाभ पहुँचता है।**

**(५) इस आसन के समय उड्डीयान बंध करने से पेट के सभी विकारों में लाभ होता है।**

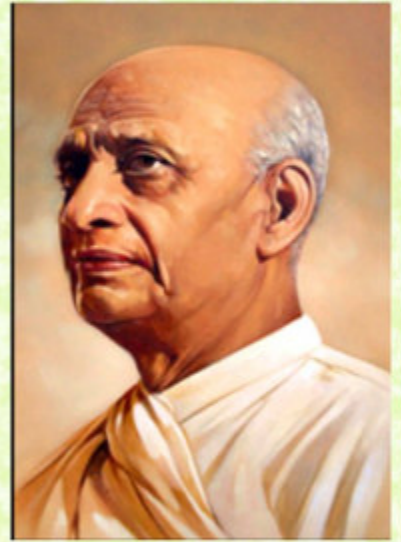
**विधि : पंजों के बल जमीन पर बैठ जायें। अँगूठों पर जोर देते हुए एड़ियों को भलीभाँति ऊपर उठायें। इसके बाद एड़ियों को आपस में मिलाते हुए गुदाद्वार को उन पर सटाकर रखें। अब दोनों हाथों की कोहनियों को घुटनों पर रखते हुए उँगलियों को परस्पर फँसा लें।**

(पृष्ठ १३ 'अमिट पूण्य...'का शेष)

## सूर्योदय के पूर्व स्नान अवश्य करें

जो कार्तिक मास में सूर्योदय के बाद स्नान करता है वह अपने पुण्य क्षय करता है और जो सूर्योदय के पहले स्नान करता है वह अपने रोग और पापों को नष्ट करनेवाला हो जाता है। पूरे कार्तिक मास के स्नान से पापशमन होता है तथा प्रभुप्रीति और सुख-दुःख व अनुकूलता-प्रतिकूलता में सम रहने के सद्गुण विकसित होते हैं।

हम छोटे थे तब की बात है। हमारी माँ कार्तिक मास में सुबह स्नान करती, बहनें भी करतीं, फिर आस-पड़ोस की माताओं-बहनों के साथ मिल के भजन गातीं। सूर्योदय से पहले स्नान करने से पुण्यदायी ऊर्जा बनती है,

# हृदय में हो संवेदना व सुदृढ़ता भी

कुछ विद्यार्थी पढ़ने के लिए अपने गाँव से दूसरे गाँव पैदल जा रहे थे। कुछ दूर जाने के बाद साथियों ने देखा कि एक छात्र कम है। उन्होंने पीछे देखा तो पता चला कि वह छात्र खेत की मेंड़ पर बैठा हुआ है।

सभी विद्यार्थियों को लगा कि वह कुछ कर रहा है। उन्होंने उस लड़के को आवाज लगायी : ''तुम क्या कर रहे हो ?''

वह बोला : ''ठहरो, मैं अभी आता हूँ।''

थोड़ी ही देर में वह उनसे आ मिला और सहज भाव से बोला : ''रास्ते में एक पत्थर ऊपर निकला था, उससे अँधेरे में न जाने कितनों के पैरों में चोट आयी होगी ! आते-जाते चोट लगे और रुकावट पड़े ऐसी चीज को हटा देना ही उचित होता है। अतः मैं उसे उखाड़ रहा था।'' मानवीय संवेदनाओं से भरे हृदयवाला यही विद्यार्थी आगे चलकर देश व संस्कृति का एक महान सेवक बना।

भारत पर जब अंग्रेज कब्जा कर बैठे थे तब की बात है। एक बार नागपुर में एक अन्यायी अंग्रेज न्यायाधीश ने वहाँ की मुख्य सड़क पर तिरंगा झंडा लेकर चलने पर पाबंदी लगा दी थी। मानवीय संवेदनाओं से भरा वही बहादुर छात्र जब बड़ा हुआ तो उसने इस कानून के विरुद्ध आवाज उठायी और कहा : ''देश हमारा, जमीन हमारी, झंडा भी हमारा, फिर क्या कारण है कि उसे लेकर हम कहीं नहीं जा सकते ?'' उन्होंने लोगों को जागरूक करके आंदोलन छेड़ दिया और उसका नेतृत्व किया। अपना विरोध दर्शाने के लिए कुछ लोग रोज उस सड़क पर तिरंगा झंडा लेकर निकलते और गिरफ्तारी देते। यह क्रम बहुत दिनों तक चला। अंत में तंग आकर सरकार को समझौता करना पड़ा। इस विजय उत्सव पर लोगों ने सड़कों पर तिरंगा झंडा लेकर जुलूस निकाला। अन्याय के खिलाफ आवाज उठानेवाले वे वीर सपूत थे - सरदार वल्लभभाई पटेल।

परहित के लिए थोड़ा भी काम करने से भीतर की शक्तियाँ जागृत होती हैं। दूसरों के मंगल के विचारमात्र से हृदय में सिंह के समान बल आ जाता है। सज्जन लोगों के साथ तो विनम्रता और सज्जनता से पेश आना ही चाहिए पर अन्याय के सामने कभी नहीं झुकना चाहिए - यही सरदार पटेलजी का प्रखर जीवन-संदेश उनकी जयंती (३१ अक्टूबर) पर स्मरणीय है।

→ पापनाशिनी मति आती है। कार्तिक मास का आप लोग भी फायदा उठाना।

## 3 दिन में पूरे कार्तिक मास के पुण्यों की प्राप्ति

कार्तिक मास के सभी दिन अगर कोई प्रातः स्नान नहीं कर पाये तो उसे कार्तिक मास के अंतिम ३ दिन - त्रयोदशी, चतुर्दशी और पूर्णिमा को ॐकार का जप करते हुए सुबह सूर्योदय से तनिक पहले स्नान कर लेने से महीनेभर के कार्तिक मास के स्नान के पुण्यों की प्राप्ति कही गयी है।

# गुरुकृपा व सेवा ने जीवन सँवारा

पहले मैं एक प्राइवेट कम्पनी में नौकरी करता था । नाइट ड्यूटी के कारण तीन साल तक मैंने सूर्योदय नहीं देखा था । पूज्य बापूजी से अच्छी नौकरी के लिए प्रार्थना करता रहता था । गुरुवर की कृपा हुई और मैंने रात की ड्यूटी करते हुए कर्मचारी चयन आयोग (एस.एस.सी.) की ६ परीक्षाएँ उत्तीर्ण कर लीं और आज पुडुचेरी के स्वास्थ्य विभाग में लेखपाल (एकाउंटेंट) के पद पर कार्य कर रहा हूँ । मैं पुडुचेरी से बिहार अपने गाँव जाता हूँ तो लैपटॉप में बापूजी की सच्चाई की विडियो क्लिप्स ले जाता हूँ और लोगों को दिखाता हूँ । लोग आश्चर्य करते हैं कि ''हम लोग तो उसीको सच मानते थे जो मीडिया दिखाता है ।''

मैंने २०१२ उत्तरायण में 'ऋषि प्रसाद' बाँटने की सेवा शुरू की । अब तक १२०० घरों को इसकी सदस्यता से लाभान्वित कर चुका हूँ । लोगों को इस पत्रिका ने नया जीवन दिया है । एक व्यक्ति का पुत्र वायुसेना में वीरगति को प्राप्त हो गया था । पूरा परिवार दुःखी व उद्विग्न था और आत्महत्या के विचारों से घिर गया था । ऋषि प्रसाद ने उनको इस संकट से उबारा और आत्महत्या जैसे महापाप से बचाया ।

मेरी धर्मपत्नी की गोद सूनी थी । डॉक्टर भी कोई इलाज नहीं कर सके । मेरी पत्नी ने ऋषि प्रसाद के १०० सदस्य बनाने का संकल्प लिया और सेवा के फलस्वरूप हमारे घर तेजस्विनी पुत्री का जन्म हुआ ।

- रणजीत कुमार, पुडुचेरी

सचल दूरभाष : ०९७८६७०४७८८

# घरों में सुख-शांति कैसे छायी ?

एक दिन मैं घर-घर जाकर ऋषि प्रसाद के सदस्य बनाने की सेवा कर रहा था । दो परिवारों ने अपनी दुःखद कहानी बताते हुए कहा : ''हमारे घर में हमेशा झगड़े होते हैं ।'' मैंने कहा : ''आप ऋषि प्रसाद के सदस्य बन जाइये और पढ़िये । इसमें गृह-कलह मिटाने के बहुत अच्छे-अच्छे उपाय बताये जाते हैं, घर-परिवार में सुख-शांति बनाये रखने की युक्तियाँ होती हैं ।'' मैंने उन्हें श्री आशारामायण की पुस्तिका दी और १०८ पाठ करने को कहा । दोनों परिवार ऋषि प्रसाद के सदस्य बन गये और उन्होंने ऋषि प्रसाद पढ़कर उसमें दिये उपाय करने शुरू किये । कुछ ही दिनों बाद उन्होंने कहा : ''हमारे घर में सुख-शांति और समृद्धि छा गयी है ।'' दोनों परिवार के लोगों ने बापूजी से मंत्रदीक्षा ले ली और बहुत खुश हैं । उनका जीवन ही बदल गया ।

ऋषि प्रसाद में परेशानियों, दुःखों से हमेशा के लिए मुक्ति और परमानंद की प्राप्ति का मार्ग मिलता है । जीवन के सभी प्रश्नों, समस्याओं के हल तथा उन्नति के सूत्र मिलते हैं । यह लाखों-करोड़ों पाठकों का अनुभव है ।

- एम.के. चौगुले, दोणीमलै, जि. बेल्लारी, कर्नाटक

सचल दूरभाष : ०८४९४८६८३०४

# पथ्य-अपथ्य विवेक

आहार-द्रव्यों के प्रयोग का व्यापक सिद्धांत है :

**तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्यं येनानुवर्तते ।**
**अजातानां विकाराणामनुत्पत्तिकरं च यत् ॥**

'ऐसे आहार-द्रव्यों का नित्य सेवन करना चाहिए, जिनसे स्वास्थ्य का अनुरक्षण (चरळपींशपरपलश) होता रहे अर्थात् स्वास्थ्य उत्तम बना रहे और जो रोग उत्पन्न नहीं हुए हैं उनकी उत्पत्ति भी न हो सके।'

(चरक संहिता, सूत्रस्थानम् : ५.१३)

जो पदार्थ शरीर के रस, रक्त आदि सप्तधातुओं के समान गुणधर्मवाले हैं, उनके सेवन से स्वास्थ्य की रक्षा होती है। 'अष्टांगसंग्रह'कार वाग्भटाचार्यजी ने ऐसे नित्य सेवनीय पदार्थों का वर्णन किया है।

साठी के चावल, मूँग, गेहूँ, जौ, गाय का घी व दूध, शहद, अंगूर, अनार, परवल, जीवंती (डोडी), आँवला, हरड़, मिश्री, सेंधा नमक व आकाश का जल स्वभावतः धातुवर्धक होने के कारण सदा पथ्यकर हैं।

जो पदार्थ धातुओं के विरुद्ध गुणधर्मवाले व त्रिदोषों को प्रकुपित करनेवाले हैं, उनके सेवन से रोगों की उत्पत्ति होती है। इन पदार्थों में कुछ परस्पर गुणविरुद्ध, कुछ संयोगविरुद्ध, कुछ संस्कारविरुद्ध और कुछ देश, काल, मात्रा, स्वभाव आदि से विरुद्ध होते हैं।

जैसे - दूध के साथ मूँग, उड़द, चना आदि दालें; सभी प्रकार के खट्टे व मीठे फल; गाजर, शकरकंद, आलू, मूली जैसे कंदमूल; तेल, गुड़, दही, नारियल, लहसुन, कमलनाल, सभी नमकयुक्त व अम्लीय पदार्थ संयोगविरुद्ध हैं। दही के साथ उड़द, गुड़, काली मिर्च, केला व शहद; शहद के साथ गुड़; घी के साथ तेल विरुद्ध है।

शहद, घी, तेल व पानी - इन चार द्रव्यों में से किसी भी दो अथवा तीन द्रव्यों का समभाग मिश्रण मात्राविरुद्ध है। उष्णवीर्य व शीतवीर्य (गर्म व ठंडी तासीरवाले) पदार्थों का एक साथ सेवन वीर्यविरुद्ध है। दही व शहद को गर्म करना संस्कारविरुद्ध है।

दूध को विकृत कर बनाये गये पनीर आदि व खमीरीकृत पदार्थ स्वभाव से ही विरुद्ध हैं।

हेमंत व शिशिर - इन शीत ऋतुओं में अल्प भोजन, शीत, पचने में हलके, रुक्ष, वातवर्धक पदार्थों का सेवन तथा वसंत, ग्रीष्म, शरद - इन उष्ण ऋतुओं में दही का सेवन कालविरुद्ध है। मरुभूमि में रुक्ष, उष्ण, तीक्ष्ण पदार्थों का सेवन तथा समुद्रतटीय प्रदेशों में चिकनाईयुक्त, शीत पदार्थों का सेवन व क्षारयुक्त भूमि के जल का

सेवन देशविरुद्ध है।

अधिक परिश्रम करनेवाले व्यक्तियों के लिए अल्प, रुक्ष, वातवर्धक पदार्थों का सेवन व बैठे-बैठे काम करनेवाले व्यक्तियों के लिए स्निग्ध, मधुर, कफवर्धक पदार्थों का सेवन अवस्थाविरुद्ध है।

अधकच्चा, अधिक पका हुआ, जला हुआ, बार-बार गर्म किया गया, उच्च तापमान पर पकाया गया (जैसे - फास्टफूड), अति शीत तापमान में रखा गया (जैसे - फ्रिज में रखे पदार्थ) भोजन पाकविरुद्ध है।

वेग लगने पर मल-मूत्र का त्याग किये बिना, भूख के बिना भोजन करना क्रमविरुद्ध है।

इस प्रकार के विरोधी आहार के सेवन से बल, बुद्धि, वीर्य व आयु का नाश होता है। नपुंसकता, अंधत्व, पागलपन, अर्श, भगंदर, कुष्ठरोग, पेट के विकार, सूजन, अम्लपित्त, सफेद दाग तथा ज्ञानेन्द्रियों में विकृति व अष्टौमहागद अर्थात् आठ प्रकार की असाध्य व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं। विरुद्ध अन्न का सेवन मृत्यु का भी कारण हो सकता है।

अतः पथ्य-अपथ्य का विवेक करके नित्य पथ्यकर पदार्थों का ही सेवन करें। अज्ञानवश विरुद्ध आहार के सेवन से उपरोक्त व्याधियों में से कोई भी उत्पन्न हो गयी हो तो वमन-विरेचनादि पंचकर्म से शरीर की शुद्धि एवं अन्य शास्त्रोक्त उपचार करने चाहिए। ऑपरेशन व अंग्रेजी दवाएँ सब रोगों को जड़-मूल से नहीं निकालते। ईमानदार एवं जानकार वैद्य की देखरेख में पथ्य-पालन करते हुए किया गया पंचकर्म विशेष लाभ देता है। इससे रोग तो मिटते ही हैं, १०-१५ साल आयुष्य भी बढ़ सकता है।

# बुद्धि की कसरत

नीचे दिये गये प्रश्नों के आधार पर वर्ग-पहेली में से सद्गुरुओं के नाम खोजिये।

(१) वे कौन-से ऋषि थे, जिनकी सत्शिष्या ने भगवान नारायण से विवाह करने के सप्तऋषियों के प्रस्ताव को ठुकरा दिया था ?

(२) किनके सत्शिष्य ने एकनिष्ठ गुरुभक्ति के कारण देवताओं के वैद्य अश्विनीकुमारों के हाथ से प्रसाद लेने से मना कर दिया था ?

(३) किनके सत्शिष्य ने भैंसे के मुँह से वेदवचन बुलवाये थे ?

(४) किनके सत्शिष्य ने गुरुसेवा में एक पाई की भूल खोजने के लिए पूरी रात लगा दी थी ?

(५) किनके सत्शिष्य ने राज्य करते हुए ब्रह्मज्ञान पाया और राजा परीक्षित के गुरु को ब्रह्मज्ञान कराया था ?

(६) किनके सत्शिष्य ने नीम के पेड़ को आज्ञा देकर दूसरे स्थान पर खिसका दिया था ?

(७) 'तूने गुरु की आज्ञा मानी है, प्रकृति तेरी आज्ञा मानेगी' - यह आशीर्वाद किनके द्वारा अपने सत्शिष्य

| नि | के | श | वा | नं | द | जी | म | हा | रा | ज | क |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| वृ | म | हा | त्मा | थ | लू | न | म | म्य | का | न | द |
| त्ति | हा | क | ना | र | स | या | धौ | अ | हि | ल्या | व |
| ना | त्मा | क | स | क | का | द | म | ज | क | दे | ज |
| थ | ए | क | जी | त्य | यो | म | रा | जी | म | रा | जी |
| जी | क | द | भो | आ | का | हा | स | वा | हा | म | जी |
| श्व | र | मी | र्म | ज्ये | म | दा | जी | म | रा | ह | सं |
| ना | थ | ध | ई | जी | म | षि | जी | शा | शा | लो | पा |
| वे | द | बा | क्र | रा | ऋ | ह | आ | ला | र्थ | रे | ड |
| म | न | व | र्थ | म | शा | आ | ली | प | ल | ढ़ | पौ |
| ना | ष्टा | म | त | ला | त | नि | जा | मु | द्दी | न | जी |
| अ | स | गौ | ली | सं | तु | ज | ना | र्द | न | स्वा | मी |

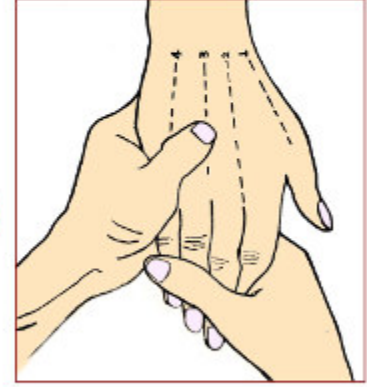
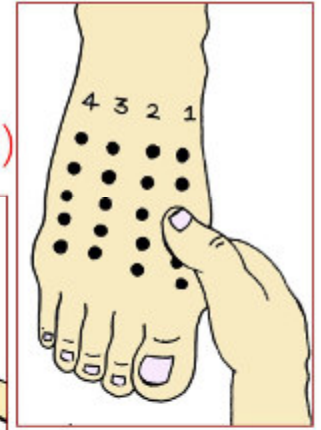
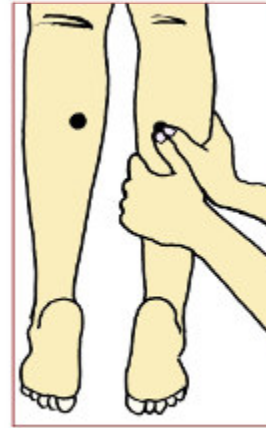
# पाचन-संस्थान के रोगों का एक्यूप्रेशर द्वारा इलाज

(अंक २७१ से आगे)

## पेट के विभिन्न रोगों में लाभकारी कुछ एक्यूप्रेशर बिंदु

१. हाथों व पैरों के सभी चैनल्स विशेषकर चौथे चैनल पर चित्र (१) व (२) के अनुसार दबाव दें।

२. पिंडलियों के मध्य में चित्र (३) में दर्शाये गये बिंदुओं पर दबाव देने से पेट का दर्द तो कम होता ही है, पाचनतंत्र के कई अन्य रोग भी दूर होते हैं।

पेट के सभी रोगों आमाशय, ड्यूडेनम (उदर के नीचे का आँत का पतला भाग), आँतों के रोगों में उपरोक्त बिंदुओं पर ५ से १० सेकंड तक दबाव दें, फिर छोड़ दें, फिर दबाव दें। ऐसा २ से ३ मिनट तक दिन में ३ बार करें। बीमारी जिस अंग से संबंधित है, उस अंग के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर विशेष रूप से दबाव देना जरूरी है, साथ ही जिगर, आँतों, गुर्दे, स्नायु संस्थान, थायरॉइड आदि अंगों के प्रतिबिम्ब केन्द्रों पर भी दबाव देना चाहिए।

चित्र (१)

चित्र (२)

चित्र (३)

# दिल्ली में निर्दोष बापूजी की रिहाई के लिए ५०-६० हजार लोगों ने निकाली विशाल रैली

**पूज्य बापूजी की गिरफ्तारी के दो वर्ष होने पर देश-विदेश के पूज्यश्री के साधकों व हिन्दुत्ववादी, संस्कृतिरक्षक संगठनों ने ३१ अगस्त को 'काला दिवस' घोषित किया एवं दिल्लीसहित देश के अनेक स्थानों पर शांतिपूर्ण रैलियाँ निकालकर निर्दोष बापूजी को तुरंत रिहा करने की माँग की ।**

**५ सितम्बर को 'युवा सेवा संघ' के तत्त्वावधान में दिल्ली के राजघाट से निकली विशाल रैली में अनेक महिला संगठनों एवं सामाजिक संस्थाओं ने भाग लिया । रैली के बाद जंतर-मंतर पर हुए धरना-प्रदर्शन में विभिन्न गणमान्य हस्तियों ने बापूजी पर लगाये गये आरोपों को निराधार बताया एवं उनकी शीघ्रातिशीघ्र ससम्मान रिहाई की माँग की :**

**'अखिल भारत हिन्दू महासभा' के अध्यक्ष श्री चन्द्रप्रकाश कौशिक :** ''मीडिया केवल हिन्दू साधु-संतों का मीडिया ट्रायल करता है, उनको बदनाम करता है। बापूजी का मीडिया ट्रायल २ साल से चल रहा है, आपने आज तक कभी किसी पादरी या मौलवी का मीडिया ट्रायल किया ?''

**'अखिल भारतीय नारी रक्षा मंच' की अध्यक्षा श्रीमती रुपाली दुबे :** ''बापू के ऊपर जो भी अभियोग लगाये गये हैं वे बिल्कुल गलत हैं। बापू को जल्दी-से-जल्दी रिहा किया जाय तथा बापूजी के खिलाफ रची गयी साजिश की जाँच करायी जाय कि इसके पीछे आखिर कौन हैं ? करोड़ों लोगों को २ साल से सत्संग नहीं मिला, उनसे पूछो उनके जीवन का कितना भारी नुकसान हुआ है !''

**भाजपा सांसद साध्वी प्राची :** ''आशारामजी बापू जैसे संस्कृति के पोषक और रक्षक संतों को फँसाना छोड़कर उनके जनहित के कार्यों में सहयोग करने से ही वास्तविक विकास सम्भव है। ये साजिश की घिनौनी हरकतें आखिर हिन्दू संतों के साथ ही क्यों होती हैं ? किसी पादरी या मुस्लिम धर्मगुरु के साथ क्यों नहीं होतीं ? यह सोचें-समझें तो बहुत कुछ समझ में आ जायेगा।''

सोममपिबश्चमू सुतम् । 'हे सर्वप्रलयकारक परमेश्वर ! आप शम-दम आदि सम्पन्न भक्त की, उपासक की रक्षा कीजिये ।' (सामवेद)

**न्यायविद् सुब्रमण्यम स्वामी के कानूनी सहायक एवं सर्वोच्च न्यायालय के अधिवक्ता श्री इश्करण सिंह भंडारी :** ''षड्यंत्रकारी नहीं चाहते कि बापू हिन्दू धर्म की बात करें, आदिवासी इलाकों में जायें और उनमें धर्मनिष्ठा जगायें । बापू बोलते हैं : 'वेलेंटाइन डे' नहीं, 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाओ । तो ये बातें उन्हें बरदाश्त नहीं होती हैं और इन बातों को रोकने के लिए ही वे ऐसे नकली केस बनाते हैं । ऐसा नकली केस मैंने अपनी जिंदगी में नहीं देखा है । बापूजी के खिलाफ गहरा षड्यंत्र रचा गया है । मुझे पूरा विश्वास है कि जल्द ही बापू बाइज्जत बरी होंगे ।''

**भाजपा सांसद श्री रमेश विधूड़ी ने भी बापूजी का पुरजोर समर्थन करते हुए कहा :** ''बापूजी को परम पिता ने दिव्य शक्ति दी है, तभी आज उनके करोड़ों अनन्य भक्त हैं, उन पर विश्वास करते हैं ।''

**मथुरा के कल्याण योगवाले बाबा श्री ओमजी :** ''आशाराम बापूजी के मामले में यहाँ उपस्थित सारी भीड़ इस बात की गवाही दे रही है कि उनका दोष रंचमात्र भी नहीं है ।''

**उपरोक्त गणमान्यों के अलावा इस धरना-प्रदर्शन में श्री हरिदासजी महाराज, अधिवक्ता श्री ज्ञानप्रकाशजी, 'राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ' के प्रचारक डॉ. सुमन कुमार (पूर्व पादरी रॉबर्ट सोलोमन), अंतर्राष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त श्री राकेश पहलवान, प्रवक्ता श्री रामा भाई व साध्वी तरुणा बहन तथा मीडिया प्रवक्ता नीलम दुबे, भुट्टो खान आदि ने भी बापूजी की निर्दोषता का समर्थन किया । धरना-प्रदर्शन में ५०-६० हजार लोगों ने भी निर्दोष बापूजी की शीघ्रातिशीघ्र रिहाई की जोरदार माँग की ।**

## संत-सम्मेलन द्वारा जनजागृति

**३१ अगस्त को नासिक कुम्भ में संत-सम्मेलन हुआ, जिसमें विभिन्न संतों ने पूज्य बापूजी की ससम्मान रिहाई की माँग की ।**

धनभागी हैं वे सत्‌शिष्य जो तितिक्षा सहकर भी गुरु-ज्ञान व भारतीय संस्कृति के दिव्य कणों को दूर तक फैलाकर मानव-मन में व्याप्त अंधकार को नष्ट करते रहते हैं ।

६ सितम्बर को जम्मू में ९वाँ संत-सम्मेलन हुआ । सम्मेलन की अध्यक्षता जम्मू के १००८ महामंडलेश्वर रामेश्वरदासजी महाराज ने की । इसमें नरिंदरदासजी महाराज, भागवत कथाकार श्री भूपिंदर शास्त्रीजी, भागवत कथाकार श्री फूलकुमार शास्त्रीजी, महंत श्री सुखदेवदासजी भी शामिल थे । सभीने पूज्य बापूजी के प्रति हो रहे अन्याय, दुष्प्रचार से निपटने के लिए सबको एकजुट होकर मुकाबला करने को कहा ।

## सुप्रचार अभियान

देशभर में **'ऋषि प्रसाद - नयी खबर' (पत्रिका)** को घर-घर पहुँचाने का अभियान जोर-शोर से चल रहा है । इंदौर (म.प्र.) में श्री भय्यू महाराज को 'ऋषि प्रसाद - नयी खबर' भेंट की गयी । उन्होंने कहा : ''पूज्य बापूजी के चरणों में मेरा प्रणाम है । षड्‌यंत्र का जल्दी पर्दाफाश हो और बापूजी शीघ्र बाहर आयें - ऐसी भगवान से प्रार्थना है ।'' इंदौर के ही १००८ महंत श्री लक्ष्मणदास महाराज ने भी पत्रिका लेते हुए पूज्य बापूजी की निर्दोषता एवं रिहाई के संबंध में अपना समर्थन दिया । जबलपुर, अहमदाबाद, लखनऊ, ग्वालियर आदि अनेक स्थानों पर नियमित रूप से यह अभियान निरंतर जारी है ।

## युवा सेवा संघ द्वारा देशभक्ति यात्राएँ

किसी भी देश की रीढ़ उसकी युवा पीढ़ी होती है। अतः युवाओं को उत्कृष्ट गुणों से युक्त बनाना देश की बड़ी भारी सेवा है और यह देशहितकारी कार्य पूज्य बापूजी द्वारा पिछले ४६ वर्षों से बड़े विशाल स्तर पर चलाया जा रहा है। पूज्य बापूजी के सत्संग-सान्निध्य से देश की बाल व युवा पीढ़ी जहाँ भगवद्भक्ति, मातृ-पितृभक्ति, ईमानदारी, पवित्रता, स्वावलम्बन जैसे सद्गुणों से सम्पन्न बन रही है, वहीं देशभक्ति के सुसंस्कारों से भी पुष्ट हो रही है।

स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर पूज्य बापूजी की प्रेरणा से 'युवा सेवा संघों' द्वारा देशभर में देशभक्ति पर आधारित विभिन्न कार्यक्रम किये गये। आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक धरोहर को सुरक्षित रखने हेतु अपना जीवन अर्पित करनेवाले संतों-महापुरुषों, स्वतंत्रता-सेनानियों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने तथा संस्कृति-विरोधी शक्तियों से सावधान रहकर देशहित की दिशा में कदम बढ़ाने का संदेश जन-जन तक पहुँचाने हेतु मध्य प्रदेश, बिहार, महाराष्ट्र, छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश आदि राज्यों के विभिन्न स्थानों पर देशभक्ति यात्राएँ निकाली गयीं।

बेलौदी, बिलासपुर, राजनांदगाँव, रायपुर (छ.ग.), लखनऊ में साधकों ने अपने-अपने क्षेत्रों में मौन रैली निकालकर पूज्य बापूजी की शीघ्र रिहाई हेतु ज्ञापन सौंपे।

## घर-घर तुलसी लगाओ अभियान

पूज्य बापूजी की प्रेरणा से 'महिला उत्थान मंडल' द्वारा देशभर में 'घर-घर तुलसी लगाओ अभियान' चलाया जा रहा है। छत्तीसगढ़, पंजाब, राजस्थान, गुजरात, झारखंड, उत्तर प्रदेश, जम्मू-कश्मीर, कर्नाटक आदि राज्यों के विभिन्न स्थानों पर इस अभियान के तहत तुलसी-महिमा के पर्चे बाँटे गये तथा लोगों को इसकी महत्ता समझाकर तुलसी के पौधे लगाये गये।

अन्य सेवाएँ

बेंगलुरु में अलग-अलग ११ जगहों पर भंडारों का आयोजन हुआ तथा 'ऋषि प्रसाद - नयी खबर' का वितरण भी किया गया। दौंड (महा.) में निःशुल्क चिकित्सा-शिविर लगाया गया। रुड़की आश्रम (उत्तराखंड) द्वारा काँवरियों में फल एवं 'ऋषि प्रसाद' का वितरण किया गया।

'कैदी उत्थान कार्यक्रम' के तहत शाजापुर (म.प्र.) जेल में आश्रम के वक्ता के प्रवचन का आयोजन हुआ। ऐसे जेल अधीक्षक व अधिकारी बड़े पुण्यात्मा होते हैं जो अपने कैदियों को सत्संग-अमृत का पान कराने की व्यवस्था कर उनके जीवन को उन्नत बनाने में सहयोगी होते हैं। इंदौर में निःशुल्क गठिया रोग निवारण शिविर

हुआ। कोटा आश्रम (राज.) में जन्माष्टमी के अवसर पर गरीब विद्यार्थियों में सत्साहित्य का वितरण किया गया।

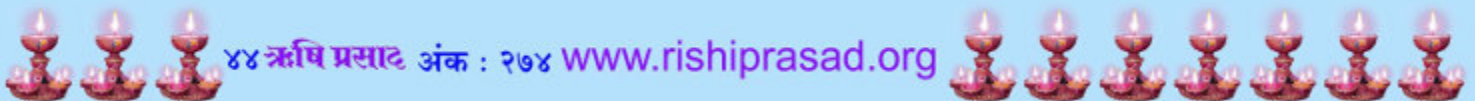
गाजियाबाद में लगातार पिछले ७४४ दिनों से तथा भुवनेश्वर (ओड़िशा) में ५३८ दिनों से अखंड सुप्रचार यात्राएँ चल रही हैं। जंतर-मंतर, दिल्ली में निरंतर चल रहे धरने को २१ सितम्बर को २ साल २९ दिन पूरे हो

## रक्षाबंधन पर मुरझाये चेहरों पर भी लायी मुस्कान

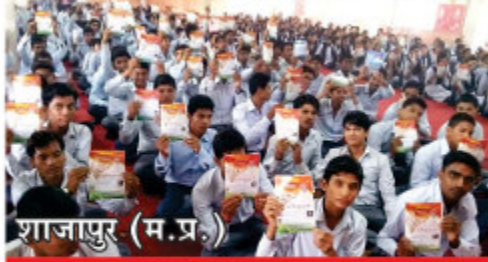
देश के अनेक कारागृहों, कुष्ठाश्रमों, वृद्धाश्रमों, बाल सुधारगृहों, बाल विकास केन्द्रों, आर्मी शिविरों, नेत्रहीन विकास संस्थानों, विद्यालयों में तथा गरीब-विकलांग बच्चों के साथ रक्षाबंधन पर्व वैदिक रीति से मनाया गया। बहनों ने राखी बाँधी तथा मिठाई के साथ पूज्य बापूजी का सत्साहित्य भेंट किया।

## दरिद्रनारायणों में भंडारा

आदिवासी क्षेत्र आहवा जि. डांग (गुज.) के दरिद्रनारायणों में भंडारा व सत्साहित्य-वितरण हुआ। पंचेड़ आश्रम (म.प्र.) में सत्संग व भंडारे के साथ गरीबों में कपड़े, टिफिन वितरण कार्यक्रम हुआ। ग्वालियर (म.प्र.), रायपुर (छ.ग.) आश्रम में जरूरतमंदों में जीवनावश्यक चीजें बाँटी गयीं एवं भंडारा हुआ। मालेगाँव तथा गोंदिया आश्रम, सिन्नर (महा.), कोसम्बा, चिखली, जामनगर (गुज.) के गरीबों में अनाज, नोटबुक-वितरण व भंडारा किया गया।

हापुड़ (उ.प्र.) में कुष्ठ रोगियों में भोजन व फल वितरण तथा गरीबों में भंडारा किया गया।

# गरीबों, जरूरतमंदों में हो रहे अनाज-वितरण, भंडारों व नोटबुक-वितरण की एक झलक

# पूज्य बापूजी के 'विश्वगुरु भारत' संकल्प का क्रियान्वित रूप - योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रम

मौजपुर-दिल्ली
जामनेर (महा.)
रायपुर (छ.ग.)
इगलास (उ.प्र.)
चौहटन, जि. बाड़मेर (राज.)
करावल नगर-दिल्ली
बाड़मेर (राज.)
पटियाला (पंजाब)
अलीगढ़ (उ.प्र.)
शाजापुर (म.प्र.)
रायगडा (ओड़िशा)
जयपुर (राज.)

इंदौर, दुर्ग (छ.ग.) एवं आलंदी-पुणे में 'ज्योत से ज्योत जगाओ' सम्मेलन

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं । अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें ।

# निर्दोष बापूजी को जेल में रखे हुए २ साल से अधिक समय होने पर देशभर में हुए विरोध-प्रदर्शन

RNP. No. GAMC 1132/2015-17
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2017)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/15-17
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2017)
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2015-17
WPP LIC No. U (C)-232/2015-17
MNW-57/2015-17
'D' No. MR/TECH/47.6/2015
Date of Publication: 1st Oct 2015

Posting at Dehradun G.P.O. between 4th to 20th of every month. # Posting at ND PSO on 10th & 11th of E.M. # Posting at MBI Patrika Channel on 24th & 25th of E.M.

पटना में हुई विशाल रैली एवं संत-सम्मेलन में की गयी बापूजी की रिहाई की माँग

इंदौर

दिल्ली

गोंदिया (महा.) में ज्ञापन देते हुए

राजनांदगाँव (छ.ग.) में ज्ञापन देते हुए

रायपुर

भिलाई जि. दुर्ग (छ.ग.)

## 'नयी खबर' सुप्रचार सेवा के द्वारा समाज के हर वर्ग तक पहुँच रही है सच्चाई

ऋषि प्रसाद सम्मेलन

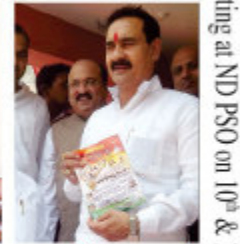
करोलबाग-दिल्ली

अहमदनगर (महा.)

'ऋषि प्रसाद - नयी खबर' पढ़ते हुए विहिप के मुख्य संरक्षक श्री अशोक सिंहलजी

कैलिफोर्निया में साधकों द्वारा प्राप्त 'ऋषि प्रसाद - नयी खबर' पढ़ते हुए हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री मनोहरलाल खट्टरजी

इंदौर में श्री भय्यूजी महाराज ने 'ऋषि प्रसाद नयी खबर' प्राप्त कर पूज्यश्री को प्रणाम किया व शीघ्र रिहाई का संकल्प किया।

इंदौर के १००८ महंत श्री लक्ष्मणदासजी महाराज

मध्य प्रदेश शासन के स्वास्थ्य मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रजी

मेरठ (उ.प्र.)

आर.के. पुरम-दिल्ली

फरीदाबाद (हरि.)

धुलिया (महा.)

नासिक कुम्भ

रुड़की (उत्तराखंड)

बाड़मेर (राज.)

पंचेड़ (म.प्र.)

रेवाड़ी (हरि.)

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।